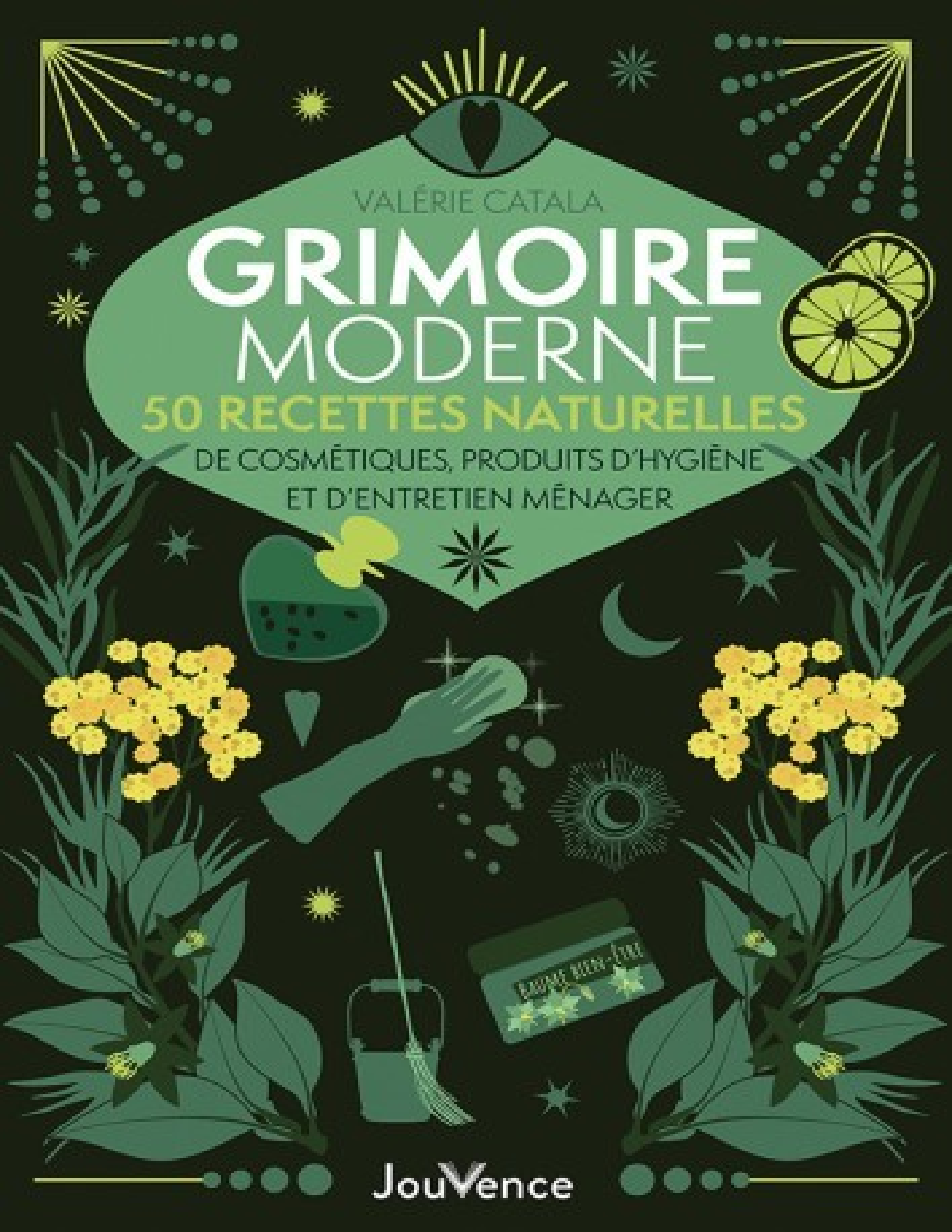
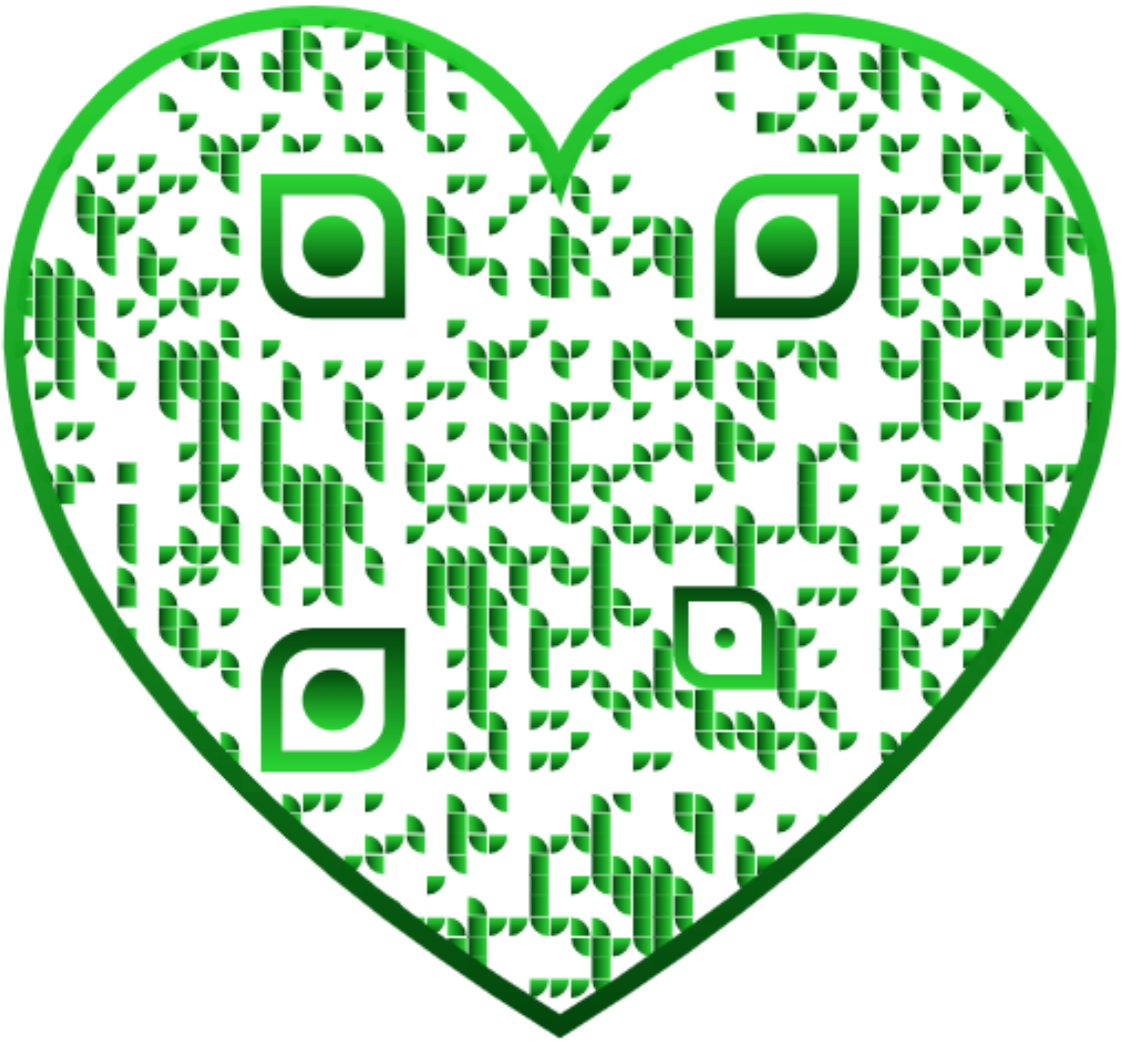

VALÉRIE CATALA
GRIMOIRE MODERNE
50 RECETTES NATURELLES
DE COSMÉTIQUES, PRODUITS D'HYGIÈNE ET D'ENTRETIEN MÉNAGER
JouVence

SHOUT
SHARE
IT



VALÉRIE CATALA

GRIMOIRE
MODERNE
50 RECETTES NATURELLES

DE COSMÉTIQUES, PRODUITS D'HYGIÈNE ET D'ENTRETIEN MÉNAGER

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :
Mon manuel de gemmothérapie

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Email : info@editions-jouvence.com

Crédits photos
Adobe Stock : p. 50 © guy, p. 64 © gunnar3000, p. 78 © picsfive, p. 98 © viktoriya89, p. 102 © anatchant, p. 103 © volff (bardane) © kolesnikovserg (camomille matricaire), p. 104 © Virtexie (guimauve) © watkung (hibiscus), p. 105 ©riccardo_64 (orange amère) © Scisetti Alfio (ortie) © Scisetti Alfio (romarin), p. 106 © noppharat (rose de Damas) © maxsol7 (sauge officinale) © ketpachara (shikakaï), p. 124 © Tim UR, p. 141 © Coprid

Création de couverture, maquette et pictos : Rosa Carbonell Réalisation de maquette et autres pictos « alchimie des fleurs », « chaudron, serpe, baguette & cie », « formule magique », « gare ! » :
Anne-Sophie Peyer
Schémas : Éditions Jouvence

© Éditions Jouvence, 2021
© Édition numérique Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88970-007-3

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction

De la bonne utilisation du grimoire

Avant de commencer

LES COSMÉTIQUES ET PRODUITS DE SOINS

Les grands produits de base

La cire d'abeille

Les huiles végétales et les beurres

Les macérations huileuses de plantes

Les hydrolats et les eaux florales

Les huiles essentielles

Le gel d'aloe vera

Les fleurs de Bach

Les baumes

Baume à lèvres aux produits de la ruche – *Talisman de reine*

Baume pour peaux sèches – *Onguent fétiche*

Baume pour brûlures – *Bouclier d'Hélios*

Baume pour peaux allergiques – *Magie douce*

Baume pour cheveux – *Promesse elfique*

Baume après-rasage – *Barbes des cieux*

Baume pour douleurs musculo-articulaires – *Secret de druide*

Baume pectoral d'hiver – *Sorcière blanche*

Les liniments

Liniment pour nettoyer la peau – *Incantation de l'aube*

Liniment démaquillant – *Voile du crépuscule*
Liniment après-soleil – *L'astre sacré*
Liniment pour jambes lourdes – *Fraîcheur de pétale*
Liniment pour les fesses de bébé – *Caresse d'ange*
Liniment pour le corps – *Drapé de soie*

Les crèmes

Crème de jour bonne mine – *Étoile de jour*
Crème de jour nourrissante et protectrice – *Cocon de chrysalide*
Crème de jour antirougeurs – *Neige éternelle*
Crème contre l'acné – *Sortilège d'éclat*
Crème de nuit antioxydante et antirides – *Ode à Vénus*

L'HYGIÈNE CORPORELLE

Les grands produits de base

La soude
L'argile
Le carbonate de calcium
Les poudres de plantes
Les tensioactifs

Les savons

Savon doux – *Douceur enchantée*
Savon purifiant – *Souffle des fées*
Savon aux produits de la ruche – *Bulle de nectar*

Les shampooings solides

Shampooing pour cheveux secs – *Amulette des dunes*
Shampooing pour cheveux gras – *Soupçon de grâce*
Shampooing doux pour faciliter le démêlage – *Plume d'ange*

Les dentifrices

Dentifrice en poudre – *Perlimpinpin mentholé*
Dentifrice en pâte – *Sourire enchanteur*
Dentifrice liquide – *Reflet de Narcisse*

Les déodorants

Déodorant solide – *Pure sérénité*
Déodorant solide à la cire d'abeille – *Alchimie d'Apis*
Déodorant liquide – *Naïade fleurie*

L'ENTRETIEN DE LA MAISON

Les grands produits de base

Le vinaigre blanc
La cendre
Le bicarbonate de soude
Les cristaux de soude
Le savon noir
Le savon de Marseille
Le percarbonate de soude
La terre de Sommières
L'acide citrique

Les produits ménagers

Le lave-vitres aux agrumes – *Lux a citrus*
Le désodorisant – *Nebulas shazam*
La pâte à récurer – *Imperium fulgur*
Le nettoyant w.-c. – *Kathari lumos*
Kathari lumos en gel
Kathari lumos en tablettes
Le nettoyant multifonction – *Kratos expelliarmus*

La crème détachante – *Hocus pocus*

La lessive

Lessive à la cendre – *Silva mania*

Lessive au savon de Marseille – *Aqua nereides*

Lessive au Lierre – *Druidibus bulla*

Le produit vaisselle

Produit vaisselle liquide – *Abracada Nero*

Produit vaisselle solide – *Abracada Marcus*

Tablettes lave-vaisselle – *Abracada Augias*

Conclusion

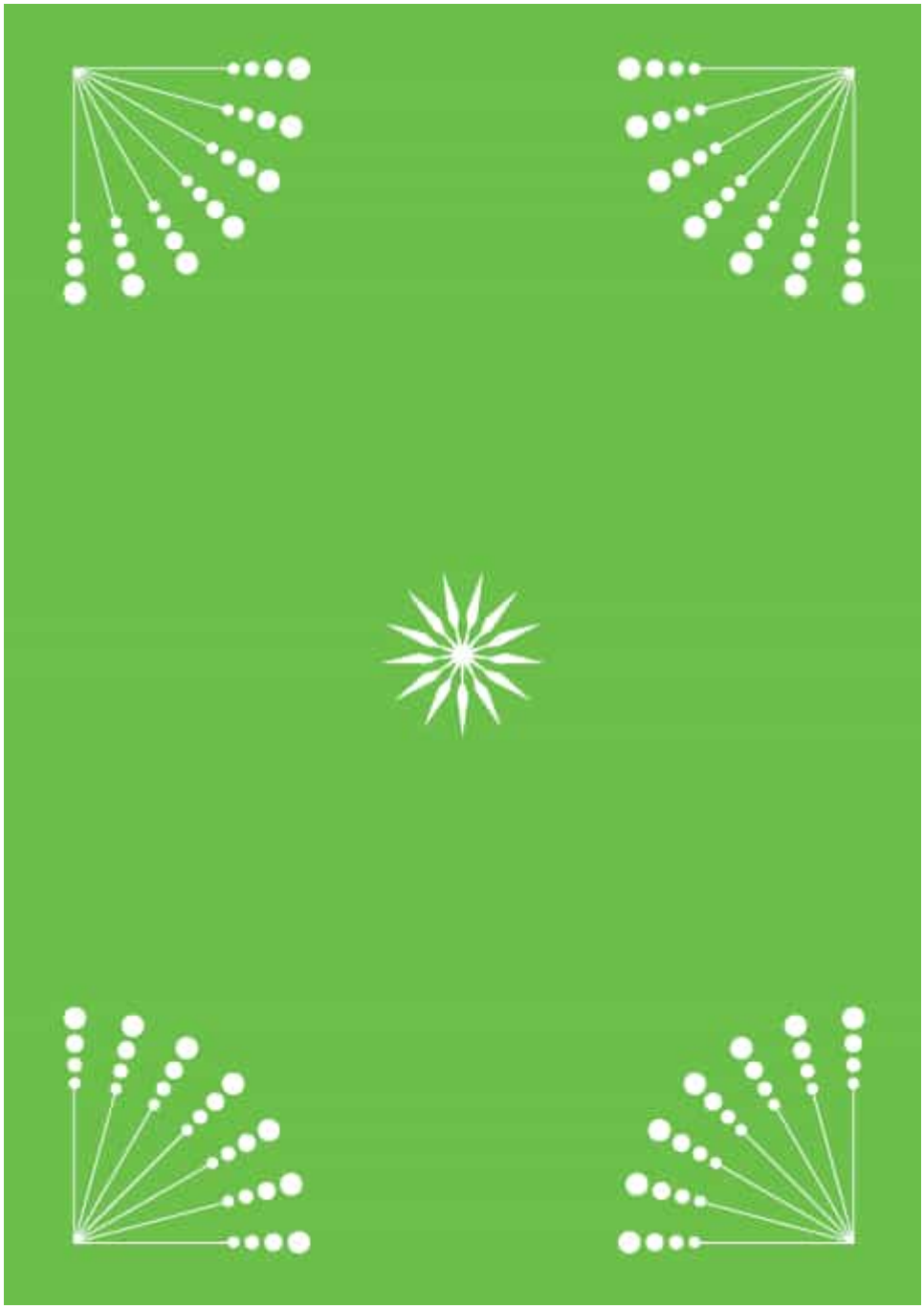
Tableau fétiche (prix de revient et alternatives)

Remerciements

Glossaire

Index

Bibliographie



INTRODUCTION

Les sorcières ont le vent en poupe ! *Exit* l'archétype de la laideur, du nez crochu et de la magie noire, le temps des bûchers est révolu. Aujourd'hui, ces figures alcines*[1] incarnent des valeurs modernes et militantes d'engagement, de résilience, de liberté, d'autonomie et de reliance à la nature.

En vous plongeant dans ce grimoire des temps modernes vous ouvrez une porte sur la magie de la vie, le pouvoir des plantes et les savoirs traditionnels bien trop longtemps laissés de côté. Vous entrez dans le cercle des initiés et accédez au privilège de l'autonomie et de la « consom'action » positive. Vous créez une parenthèse enchantée suspendue dans le temps et invitez toute la sagesse de nos anciens dans votre quotidien. Un trésor inestimable que vous transmettrez peut-être à votre tour…

En tournant les pages de ce manuel enchanté, vous sentirez probablement la présence des esprits de la nature qui ont répondu à mon invitation alors que je cherchais l'inspiration d'écriture des premières lignes : les quatre éléments naturels, les énergies des règnes vivants, les petits peuples de la forêt et des océans… Un peu comme les trois bonnes fées au-dessus du berceau de la Belle au bois dormant, toutes les forces de la nature se sont concertées au-dessus de ma page blanche et ont guidé la trame de cet ouvrage. Voici quelques-uns de leurs sages conseils !

Tout d'abord, l'air et le vent m'ont soufflé la nécessité d'améliorer la qualité de l'air que nous respirons tous les jours. Trop de molécules* synthétiques agressent nos poumons, affaiblissent nos organismes et créent des pathologies respiratoires (allergies, asthme, bronchites chroniques…). « Agissez en maîtrisant la composition des produits d'entretien de vos maisons, en choisissant

des matières neutres et recyclables ! ». Alors, la terre et l'eau se sont manifestées pour parler de tous les effluents pollués* qui parcourent les nappes phréatiques, les rivières, les mers… et de tous les déchets plastiques dans les océans. « Utilisez des matières premières naturelles et d'origine biologique, des matériaux biodégradables* ! » C'est à cet instant que le feu s'est mis à chauffer pour signifier : « Trop de gaz à effet de serre*, les énergies sont mal maîtrisées, il y a trop de gaspillage ! » Leurs idées étaient claires : « Vous devez revenir à de la simplicité, devenir des inconditionnels de la récup' et privilégier le local ! » Tous les éléments étaient unanimes et tous les règnes du vivant ont applaudi. Les animaux, les plantes, les pierres, tous étaient d'accord avec ces principes fondamentaux. Pendant que je me grattais la tête en me demandant : « Mais comment vais-je mettre en forme ce livre ? », j'entendis les voix enthousiastes du petit peuple !

En premier lieu, les fées, les ondines et les elfes ont proposé que les humains prennent mieux soin d'eux au travers de ce qu'ils respirent mais aussi par ce qu'ils appliquent sur leur peau. La règle d'or à respecter sera : « Ne pas mettre sur sa peau ce que l'on ne mettrait pas dans son assiette ! » Ainsi, utiliser des produits d'hygiène, des cosmétiques et faire le ménage deviendront des vrais moments de soins pour la peau, pour les poumons et pour la planète !

Très rapidement, les lutins, les gnomes et les trolls ont ajouté qu'ils trouvaient important que ce livre soit pratique et précurseur de liberté dans le quotidien, mais aussi gage d'économies. « Il faut que la magie entre dans les maisons et dans les portefeuilles ! »

Enfin, les esprits des druides, des magiciens, des chamanes et des guérisseurs ont validé ce beau programme en insistant sur l'importance du fait que les humains doivent reprendre leur destinée en main, en ayant conscience de la beauté de la vie, en honorant leur nature, en cocréant avec la nature : « De la diversité, de la subtilité et de la sensibilité ! »

Et c’est ainsi que l’histoire du grimoire a débuté pour aboutir à un livre pratique, d’ouverture et d’autonomisation. Il recèle d’informations et de conseils avisés pour que chaque expérience vous motive à poursuivre l’aventure de « l’artisanat naturel » respectueux du vivant.

---

1. Les termes suivis d’un astérisque sont expliqués dans le glossaire, page 201.

DE LA BONNE UTILISATION DU GRIMOIRE

Prenez le temps de lire « Les grands produits de base » en avant-partie des recettes. C'est une mine de renseignements sur chaque ingrédient de base : origine, actions et propriétés, usages, astuces pratiques pour simplifier votre quotidien et pour alléger vos dépenses, lieux d'achat, conditionnements, précautions d'usage, tableaux synthétiques… ces focus délivrent des secrets d'utilisation simples, économiques et complémentaires aux recettes du grimoire avec les « Savoirs d'antan », « Confidences suprêmes », « Guide sacré », « Pour les apprentis sorciers », « Éclairage céleste »…

Avant le détail de chaque recette, vous apprécierez le déroulé : « À retenir » puis « En résumé » et « En pratique » pour découvrir la liste du matériel et des ingrédients indispensables, les étapes de confection détaillées, les conseils pratiques et les temps de réalisation. À ce sujet, les temps de réalisation ne comprennent pas le temps de préparation de votre plan de travail, du matériel et des ingrédients ainsi que l'étiquetage et le nettoyage final (10 à 20 min pour les recettes les plus longues comme les crèmes ou les savons) – voir pages suivantes « Avant de commencer ».

Puis viennent la liste des ingrédients et les dosages avec un détail des choix et des alternatives pour personnaliser vos recettes et pour les faire évoluer en fonction de vos goûts, de votre budget, des ingrédients à votre disposition, et de la progression de votre autonomie ! Il vous suffit de suivre les « Idées de génie », « Au gré des potions », « Le conseil des maîtres »…

La grande originalité de ce grimoire est de vous offrir le savoir subtil d'utilisation des fleurs de Bach dans vos recettes. En vous fiant à « Alchimie des fleurs » vous invitez toute la sensibilité des élixirs floraux pour augmenter le pouvoir magique et bienfaiteur de vos créations. Très peu d'ouvrages aujourd'hui présentent cette façon

d'utiliser les fleurs de Bach, hormis les livres du Dr Ricardo Orozco (à l'attention de la profession et des fins connaisseurs). Ici, vous êtes convié à vous emparer de cette technique énergétique parfaitement adaptée au développement durable.

Et pour aller plus loin dans les économies et la maîtrise de votre consommation, vous trouverez dans le « tableau fétiche » une idée du prix de revient de chaque recette pour apprécier les gains du fait-maison et les possibilités à votre portée pour en faire baisser le coût !.

AVANT DE COMMENCER

Pour garantir le succès de chaque confection, prenez le temps de suivre ces conseils de bonne pratique, simples mais essentiels, avant de vous lancer !

- Assurez-vous d'avoir tous les ingrédients et les ustensiles prêts en réalisant une sorte de check-list.

- Créez une atmosphère calme pour être pleinement attentif à chaque étape de réalisation (pesées, mélanges, mise en pots…) : éteignez votre téléphone, ne lancez pas une autre activité en simultané, exit les compagnons à quatre pattes et avertissez les membres de la maisonnée que vous n'êtes disponible pour personne !

- Nettoyez correctement votre plan de travail :
  1 – débarrassez la surface de tout objet ;
  2 – passez un premier coup d'éponge pour enlever les débris et poussières ;
  3 – nettoyez le plan avec une éponge et de l'eau savonneuse

puis rincez ;
4 – finissez par un nettoyage avec un chiffon imbibé de nettoyant au vinaigre blanc et huiles essentielles type Kratos expelliarmus (ou 1 l de vinaigre blanc additionné de 20 gouttes d'huile essentielle comme du tea tree[2] [*Melaleuca alternifolia*]).

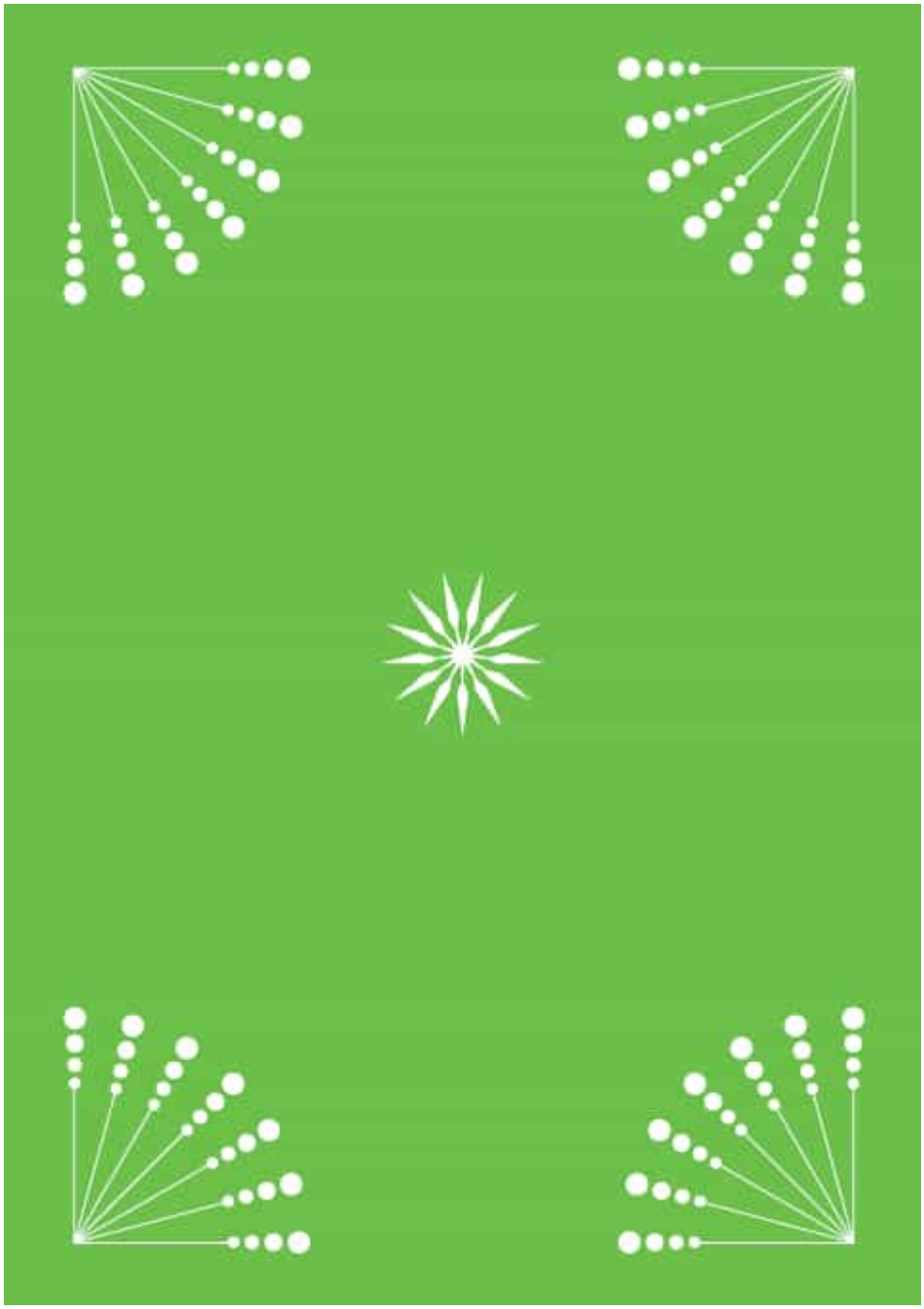
✳ Pensez au nettoyage de vos ustensiles :
1 – lavez-les à l'eau chaude savonneuse puis rincez ;
2 – pour les récipients en verre ou en inox, vous pouvez prévoir une stérilisation dans de l'eau bouillante pendant 15 min puis laissez sécher avant utilisation ;
3 – pour les ustensiles en plastique, 2 options s'offrent à vous : nettoyez-les avec un chiffon imbibé d'alcool fort ou posez-les dans un panier de cuisson vapeur et lancez un cycle de 20 min.

✳ Prévoyez vos étiquettes :
1 – marquez le nom du produit et la date de fabrication ;
2 – vous pouvez ensuite ajouter le nom des plantes, des huiles végétales, des huiles essentielles, des hydrolats ou fleurs de Bach… majoritaires. Pour ceux qui auront cueilli les plantes, vous pouvez indiquer le lieu et la date de récolte (pour les macérations huileuses par exemple). Pensez également à noter le temps de conservation ;
2 – téléchargez vos étiquettes offertes à l'adresse suivante : https://editions-jouvence.com/grimoire-moderne-etiquettes.pdf

Votre temple de la beauté bientôt rempli de vases de nectar et d'ambroisie*, vous voilà telle Hébé, déesse de la jeunesse éternelle, ou Adonis, seigneur des jardins de la beauté. Pour aller au cœur de la légende enchanteresse, prenez le cap des embruns fleuris et préparez-vous aux savantes pesées et autres mélanges raffinés.

---

2. Retrouvez les noms français et latin des plantes dans l'index en fin d'ouvrage.



LES COSMETIQUES ET PRODUITS DE SOINS

LES GRANDS PRODUITS DE BASE

LA CIRE D'ABEILLE

LA CIRE D'ABEILLE EST UNE MATIÈRE GRASSE sécrétée par les abeilles (*Apis mellifica*) ouvrières entre le 13e et le 18e jour de leur vie ! Grâce aux huit glandes cirières de leur abdomen, elles élaborent cette substance sous forme de fines lamelles presque transparentes, avant de les amener jusqu'à leurs mandibules* afin de les malaxer pour la construction des alvéoles de la ruche.

Ce sont les pollens et la propolis* qui donnent à la cire sa teinte allant du jaunâtre au brun foncé (lorsqu'elle provient des cellules où du couvain* a été élevé). Mais ce changement de couleur ne change en rien sa composition chimique.

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

La cire d'abeille participe à la construction de la ruche et sa nature chimique lui permet d'absorber une multitude de matières : odeurs florales, sécrétions mandibulaires des abeilles et molécules servant à leur communication (phéromones)… Elle donne une identité à la ruche, aidant ainsi les abeilles à la reconnaître et à la différencier de toutes les autres.

La cire d'abeille fond à 64 °C et se décolore si elle est chauffée au-delà de 85 °C. C'est sur ce principe qu'elle subit différents

procédés d'extraction et de purification : chaleur (soleil, eau, vapeur, presse), centrifugation ou solvants* chimiques…

Composée de plus de 300 substances différentes, sa nature chimique en fait un ingrédient très intéressant en cosmétique puisqu'elle :

- change d'état en fonction de la température (consistante à froid, malléable puis visqueuse jusqu'à fluide à chaud) ce qui facilite son stockage et son utilisation ;
- est miscible* à de nombreux produits organiques ;
- est capable de fixer les parfums ;
- est chimiquement très stable ;
- facilite et stabilise les émulsions entre des corps gras (huiles) et des corps aqueux* (eau).

SAVOIRS D'ANTAN

Au XIe siècle, Avicenne, célèbre médecin iranien, écrivait au sujet de l'utilisation de la cire : « La cire ramollit les tumeurs squameuses et a même le pouvoir d'extirper les venins. »

Ajouter de la cire à vos produits de soins amène plusieurs effets bénéfiques pour la santé de votre peau puisqu'elle est réputée émolliente (calmante et adoucissante), cicatrisante, anti-inflammatoire, inoffensive (sans toxicité), très bien tolérée par le système cutané. Des travaux de recherche sur les propriétés de la cire ont mis en évidence son activité inhibitrice sur certains germes.

Elle est incontournable depuis des millénaires pour réaliser toutes sortes de produits visant à protéger la peau contre les agressions du froid (baumes à lèvres, crèmes pour mains sèches), hydrater les peaux gercées, faciliter la cicatrisation des peaux blessées, calmer

les démangeaisons (eczéma, psoriasis…), traiter les chevelures abîmées…

SAVOIRS D'ANTAN

Nous utilisons encore aujourd'hui une crème inventée au IIe siècle, par le médecin grec Galien, portant son nom, le « cérat de Galien ». Enregistrée dans la pharmacopée française elle est aussi appelée « cold-cream » et s'adresse aux peaux sèches et irritées (eczéma, urticaire, acné, brûlures, psoriasis…). La cire d'abeille est l'un des composants principaux, mélangée à l'eau florale de rose, l'huile d'amande douce et du borax (conservateur).

Dans le commerce, la cire est classée selon sa qualité :

- cire de qualité supérieure (blanche, propre, odeur agréable) ;
- cire de 1re qualité (jaune clair, uniforme, odeur agréable) ;
- cire de 2e qualité (jaune jusqu'à brun foncé).

Plusieurs dénominations, comme « cire d'abeille », « cire vierge » ou « cire pure », désignent la cire d'abeille pure, alors que les termes « cire », « cire fine » et « cire extra » ne signalent pas nécessairement de la cire d'abeille.

SECRET DE MAGE

Rien ne vaut la cire et ses bienfaits plutôt que les substituts synthétiques présents dans de nombreux produits du quotidien comme les rouges à lèvres, les sticks… À éviter : paraffines,

vaselines, cires microcristallines, suif (*« tallow-beef fat »* issu essentiellement du tissu adipeux des bovins), stéarines, ozokérites, cérésines (résultant de la saponification du suif). (au chapitre « Savons et saponification ».)

Mais alors, comment reconnaître une bonne cire ? Retenez qu'elle doit avoir une belle couleur jaune et un arôme agréable de miel et de fleur car son parfum peut facilement être détruit par une surchauffe ou une décoloration chimique. Notez toutefois que la cire extraite par la fusion au soleil sera moins aromatique et plus blanche. L'idéal est de vous procurer un peu de cire auprès d'un apiculteur pour avoir un échantillon de référence.

LES HUILES VÉGÉTALES ET LES BEURRES

Les huiles végétales sont des corps gras (ou lipides) obtenus par pression (ou extraits à l'aide de différents solvants) à partir de fruits, semences, germes de plantes comme l'amande, l'avocat, l'olive, le ricin, les germes de blé… La grande majorité est à l'état liquide mais on peut trouver certaines huiles sous forme solide (huile de coco) ou de beurre (karité, cacao…).

Leurs bienfaits sont multiples et dépendent de plusieurs facteurs :

→ COMPOSITION CHIMIQUE

Acides gras* + **glycérol*** + partie insaponifiable.

À GRAVER DANS LE MARBRE

La partie insaponifiable d'une huile est minoritaire mais elle lui confère ses vertus grâce à la diversité de ses constituants. On peut y trouver des vitamines (A, D, E, K), tanins, minéraux, enzymes*… Elle nous intéresse en cosmétique pour ses propriétés biologiques (notamment dans la confection de savons artisanaux à saponification à froid). « Les savons ».

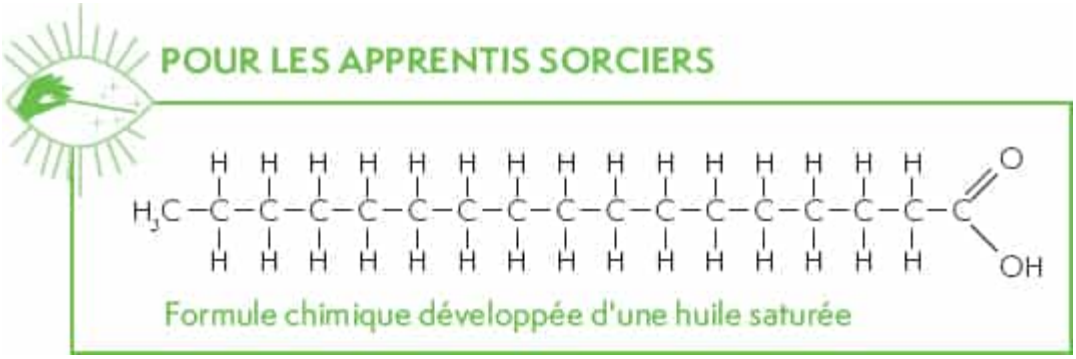
⟶ STRUCTURE CHIMIQUE

Le nombre d'atomes de carbone* et les types de liaisons chimiques* entre eux confèrent des propriétés spécifiques à chaque huile végétale.

Elles sont ainsi classées en 3 groupes.

Les huiles saturées (coco, palme, beurre de cacao…)

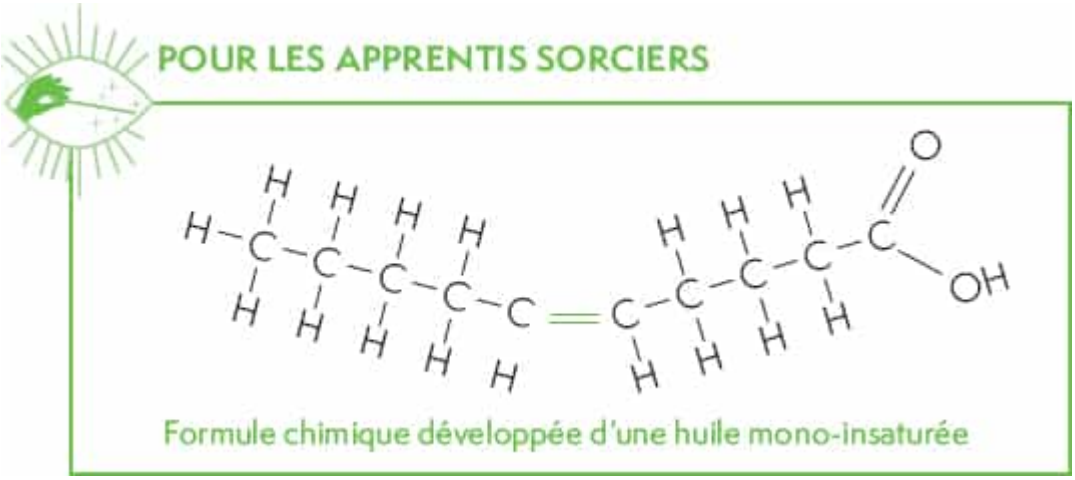
Elles sont dites saturées car chaque atome* de carbone est relié à un nombre maximum d'atomes d'hydrogène*, par une liaison simple (illustrée par un tiret unique). C'est à cause de cette configuration droite et rigide que ces huiles sont solides à température ambiante. Cela leur donne aussi leur stabilité, car elles sont peu sensibles à l'oxydation et à l'effet de rancissement, et leur permet de supporter de hautes températures de chauffe.



Les huiles mono-insaturées (olive, amande, avocat, noisette…)

Ici, seulement 2 atomes de carbone sont unis par une double liaison (illustrée par un double tiret). Ces huiles sont relativement stables au long terme, la plus connue étant l'huile d'olive, riche en acide oléique également appelée oméga-9.

Vous avez certainement entendu parler des oméga-3, oméga-6 et oméga-9. Ce sont tout simplement des acides gras dont les appellations nous renseignent sur la position de la première double liaison sur le 3e, le 6e ou le 9e carbone de la chaîne.



Les huiles poly-insaturées

Les atomes de carbone sont ici unis par plusieurs doubles liaisons. Ce sont les moins stables des huiles car elles s'oxydent plus vite. C'est dans cette catégorie d'huiles que l'on retrouve les acides gras oméga-3 et oméga-6 dont les deux plus importants sont appelés « acides gras essentiels » car l'organisme ne sait pas les fabriquer.

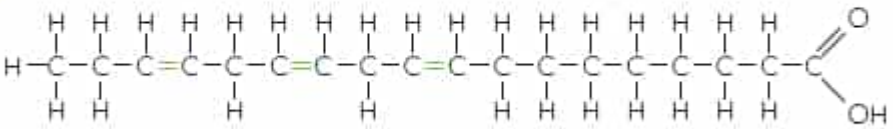
- L'acide alphalinoléique est un oméga-3 important dans la prévention des risques cardio-vasculaires.

Huile de lin, noix, chanvre, colza, courge, poissons gras (et graines de Chia)…

- L'acide linoléique est un oméga-6 que l'on trouve dans quasiment toutes les huiles à des teneurs variables.

Huile de bourrache, onagre, lin, tournesol, maïs…

POUR LES APPRENTIS SORCIERS



Formule chimique développée d'une huile poly-insaturée

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Mais pourquoi apporter des corps gras à notre organisme a-t-il une incidence directe sur la qualité des échanges cellulaires, sur la santé des muqueuses, sur l'essence de la peau ? Parce que les membranes de nos cellules contiennent des lipides et tout comme nos membranes cellulaires, notre peau est une interface d'échange et de protection dont nous pouvons prendre soin en consommant et en y appliquant des lipides de qualité. Pour résumer : « Ne mettez sur votre peau que ce que vous mettriez dans votre assiette ! »

Les huiles végétales et les beurres sont donc assouplissants, anti-inflammatoires, protecteurs… Pour bénéficier de tous leurs bienfaits soyez vigilants quant à leur provenance et leur mode de production. Privilégiez les huiles biologiques de première pression à froid, garantissant une huile non dénaturée par des procédés utilisant la chaleur ou l'adjonction de solvants (cétones*, butane, essence de pétrole…) et respectez leur tolérance à la chaleur lorsque vous les consommez (toutes les huiles ne se chauffent pas).

SECRET DE MAGE

Il est également nécessaire de respecter un certain ratio dans votre assiette : il faut consommer 4 parts d'oméga-6 pour 1 part d'oméga-3. N'hésitez pas à utiliser plusieurs huiles dans votre alimentation car un apport excessif en oméga-6 empêche la bonne métabolisation des oméga-3 !

Concernant vos macérations huileuses de plantes, baumes, crèmes, savons, shampooings secs… il existe une large gamme d'huiles que vous pouvez utiliser. Sélectionnez-les en fonction de l'odeur, la viscosité, la pénétration cutanée, les propriétés dermatologiques, le prix… Elles peuvent également servir, pures ou additionnées d'huiles essentielles, de simple support pour une huile de massage pour la peau, les cheveux ou les ongles.

SECRET DE MAGE

Parmi les plus connues, retenez les huiles d'amande douce, argan, avocat, bourrache (*Borago officinalis*), calophylle (*Calophyllum inophyllum*), cameline (*Camelina sativa*), >carthame (*Carthamus tinctorius*), chanvre (*Cannabis sativa L.*), coco (*Cocos nucifera*), germe de blé (*Triticum vulgare*), jojoba (*Simmondsia chinensis*), macadamia (*Macadamia integrifolia*), neem (*margousier*), nigelle (*Nigella sativa*), noisette (*Corylus avellana*), olive (*Olea europaea ssp. europaea* var. *europaea*), onagre (*Oenothera biennis*), pépin de raisin, périlla, ricin, rose musquée, sésame (*Sesamum indicum*)… Et les beurres végétaux de cacao (*Theobroma cacao*) et karité (*Butyrospermum parkii*) font des merveilles !

Et l’huile de palme dans tout ça ?

L’huile de palme, riche en acides gras saturés, est semi-solide à température ambiante car riche en acides gras saturés. Elle présente donc l’avantage d’être très résistante à l’oxydation et aux traitements à la chaleur, avec un prix attractif lié à sa forte utilisation en industrie agroalimentaire (coûts de production très faibles). Toutefois, la culture du palmier dont elle provient s’accompagne d’une agriculture intensive responsable d’une déforestation catastrophique aux impacts majeurs sur le climat, la biodiversité (disparition de l’habitat des orangs-outans en Indonésie et en Malaisie) et les conditions de travail d’une main-d’œuvre sous-payée.

HUILES VÉGÉTALES/ BEURRES	CARACTÉRISTIQUES				INDICATIONS COSMÉTIQUES
	Aspect	Odeur	Texture	Sensibilité à l'oxydation	
Amande douce	Fluide	Douce	Pénètre – gras	Faible	Peau des bébés, crevasses, démangeaisons, démaquillage
Argan	Liquide	Faible	Gras	Faible	Peau sèche, ridée, déshydratée, cicatrices, gerçures, brûlures
Avocat	Visqueux	Fruitée	Gras	Résistante	Rides, crevasses et gerçures des mains, peaux et cheveux desséchés
Bourrache	Liquide	Nulle	Pénètre peu – Gras	Très grande	Rides, peau sèche, dévitalisée, fatiguée, manque d'élasticité
Calophylle	Épais	Prononcée	Pénètre peu – Gras	Faible	Vergetures, rides, peau sèche, dévitalisée, enflammée, plaies, escarres
Cameline	Fluide	Verte	Pénètre bien – Sec	Importante	Peau sensible et atopique, sèche, mature
Carthame	Limpide	Prononcée	Pénètre facilement	Grande	Couperose, rougeurs, peau sèche, déshydratée, mature
Chanvre	Fluide	Herbe	Pénètre bien – Sec	Très grande	Rides (préventif et curatif), peau sèche, fatiguée, massages
Cacao	Très dur	Chocolat	Non granuleux	Faible	Peau sèche, abîmée, irritée
Coco	Solide à fluide	Coco	Pénètre bien – Sec	Faible	Peau sèche, abîmée, gercée, crevassée, rêche sans élasticité, cheveux secs
Colza	Visqueux	Prononcée	Gras	Moyenne	Peau terne, savons (huile très riche en vitamine E

Germe de blé	Épais	Douce	Pénètre peu – Gras	Importante	Rides, manque d'élasticité, vergetures, peau sèche, déshydratée (huile antioxydante)
Jojoba	Visqueux	Douce	Pénètre bien – Sec	Très faible	Peau fatiguée et déshydratée (régénération profonde), cheveux secs et abîmés
Karité	Solide à fluide	Légère	Gras et fondant	Faible	Peau déshydratée, abîmée, enflammée, manque d'élasticité, cheveux secs, protection solaire
Lin	Semi-épais	Verte	Peu gras	Très grande	Peau sèche, mature, enflammée, psoriasis
Macadamia	Visqueux	Noisette	Pénètre bien – Sec	Faible	Peau fragile, vergetures, cicatrices, mains abîmées, cheveux, après-soleil
Nigelle ou Cumin noir	Assez fluide	Épicée	Gras	Importante	Peau sèche, sensible, mature (anti-âge), ongles cassants, cheveux abîmés
Noisette	Fluide	Noisette	Pénètre bien – Sec	Forte	Acné, cicatrices, vergetures, rides, soin de jour sans film gras, support de massage
Noyau d'abricot	Fluide	Amande	Pénètre bien – Sec	Faible	Peau terne, dévitalisée, fatiguée, chiffonnée, démaquillant
Olive	Fluide	Olive	Pénètre peu – Gras	Faible	Irritations, dartres, sécheresse, ongles cassants, cheveux secs et abîmés, bon support
Onagre	Épais	Douce	Pénètre facilement	Très grande	Peau déshydratée, flétrie, rides, eczéma, urticaire, agressions extérieures

Ricin	Très visqueux	Aucune	Gras et épais	Faible	Ongles et cils dévitalisés, cheveux abîmés, démaquillant, savons
Palme	Solide à fluide	Aucune	Gras	Faible	Peau sèche, déshydratée, gercée, crevassée, rêche sans élasticité, savons
Rose musquée	Visqueux	Pronon-cée	Pénètre bien – Sec	Très grande	Cicatrices d'acné, brûlures, couperose, eczéma, psoriasis, rides, vergetures (régénéra-trice)
Sésame	Fluide	Sésame	Pénètre bien – Sec	Faible	Peau desséchée, irritée, eczéma, psoriasis, desquamation, rides, ongles et cheveux abîmés
Tournesol	Fluide	Douce	Gras	Moyenne	Brûlures cutanées, savons, massages

LES MACÉRATIONS HUILEUSES DE PLANTES

LES MACÉRATIONS HUILEUSES DE PLANTES consistent à laisser en contact une huile végétale et une partie de plante (feuilles, fleurs, racine, écorce…) pour en extraire les principes actifs* tout en les fixant au solvant, notre support huileux. On peut ainsi obtenir toute une gamme de propriétés intéressantes pour les soins et la peau avec une seule macération huileuse ! Les utilisations sont variées, depuis la consommation en cuisine (huiles aromatisées pour les salades, les grillades…) jusqu'aux applications cutanées (pures, mélangées avec des huiles essentielles, intégrées dans une crème, un liniment ou un baume). L'idéal est de les confectionner vous-même car le coût de revient est intéressant et vous maîtrisez l'intégralité de la qualité des ingrédients. Toutefois, elles se trouvent facilement dans le commerce (huile de carotte, de calendula, de millepertuis…)

Il existe trois types de recettes, de la simple macération au soleil pendant trois semaines, à des extractions plus rapides utilisant soit

la chaleur artificielle, soit de l'alcool fortement titré. Le choix de la méthode dépend de l'équipement et des ingrédients en votre possession ainsi que de l'urgence à disposer du produit final.

1 LA MACÉRATION HUILEUSE DE PLANTE SÈCHE PAR EXTRACTION SOLAIRE

Temps de réalisation : 15 minutes + 21 jours de macération

INGRÉDIENTS	MATÉRIEL
Plante sèche (feuilles ou fleurs ou racines…)	Bocal en verre stérilisé
Huile végétale bio de première pression à froid	Papier torchon
	Élastique
	Sac en papier kraft
	Grand saladier en verre
	Tissu propre plus grand que le saladier ou sac en coton (type filet de protection de légumes)
	Bouteille en verre teinté et étiquette

Préparation

Coupez la plante finement et placez-la dans le bocal en verre préalablement stérilisé. Tassez bien le végétal.

- Recouvrez la plante d'huile végétale en laissant 0,5 cm de surnageant.
- Installez un papier torchon sur le dessus du pot, maintenu par un élastique pour laisser respirer l'huile.
- Placez le bocal dans le sac en papier kraft.

Macération

- Posez le sac sur le bord d'une fenêtre en plein soleil en faisant attention qu'il ne reçoive pas d'eau de pluie (sinon, fermez le bocal avec son couvercle au lieu du papier torchon).
- Vérifiez le niveau d'huile végétale dès le lendemain, la plante sèche en aura probablement absorbé une partie. Si besoin, complétez de manière à la recouvrir parfaitement.
- Laissez macérer pendant 21 jours en vérifiant de temps à autre l'allure de la préparation. Remuez-la pour la dynamiser*.

Pressage et filtration

- Placez un grand tissu au-dessus du saladier en verre en le laissant dépasser de chaque côté (maintenez les bords sous le saladier) ou utilisez votre sac en coton.
- Versez le mélange plante et huile végétale dans le tissu.
- Joignez les 4 coins du tissu pour former une poche et pressez le tout afin d'extraire le maximum de macération huileuse des débris de plante. Tordez le tissu ou le sac pour bien exprimer toute l'huile.
- Laisser décanter le macérat huileux quelques heures. Si une couche d'eau (ou de débris) se dépose au fond du saladier, éliminez-la pour ne pas risquer le rancissement ou l'apparition de moisissure.

Mise en bouteille

- Transvasez la macération à l'aide d'un entonnoir propre dans une bouteille en verre teinté préalablement stérilisée.
- Étiquetez votre flacon (nom de la plante – type d'huile végétale – lieu et date de récolte de la plante – date de fabrication).

Stockage et conservation

- Placez la bouteille dans un endroit sec, frais, ventilé, à l'abri de la lumière. Dans ces conditions une macération huileuse peut se conserver 2 à 3 ans. Pour vérifier l'état d'une huile ou d'une macération huileuse, observez sa couleur et prenez le temps de sentir son parfum. Une oxydation noircit le mélange, une moisissure peut se développer sur le dessus ou l'odeur peut devenir rance, signes que la macération n'est plus utilisable.
- Vous pouvez ajouter des conservateurs naturels comme de la vitamine E ou des huiles essentielles (antibactériennes et antioxydantes de type aromatiques comme lavande, romarin, thym, tea tree…) pour augmenter le temps de conservation.

→ LES BONS DOSAGES POUR LES CONSERVATEURS NATURELS

VITAMINE E	HUILES ESSENTIELLES
1 capsule de 200 UI à 400 UI par litre de macération huileuse	10 à 20 gouttes pour 250 ml de macération huileuse

IDÉES DE GÉNIE

Vous pouvez réaliser, avec ce même protocole, une macération de plante préfanée. Cette technique est très bien adaptée aux petites fleurs comme les pâquerettes, le millepertuis, l'achillée millefeuille… qui auront préalablement séché de 2 à 48 h pour perdre un maximum d'eau avant la macération huileuse.

2 MACÉRATION HUILEUSE DE PLANTE SÈCHE PAR EXTRACTION À LA CHALEUR CONTRÔLÉE

Temps de réalisation : 15 min + 10 à 15 jours de macération

Il est possible de se passer du soleil pour réaliser une macération à température contrôlée. Le protocole est identique pour la phase de préparation mais la macération a lieu dans une yaourtière à une température comprise entre 43 et 45 °C.

- Versez le mélange plante sèche ciselée et huile végétale dans un plat en verre.
- Placez ce plat en verre dans la yaourtière, posez le couvercle et chauffez pendant 10 à 15 jours.
- Poursuivez avec le pressage, la filtration et la mise en bouteille.

Cette opération doit rester exceptionnelle (météo défavorable par exemple) car elle est coûteuse en énergie.

3 MACÉRATION HUILEUSE DE PLANTE SÈCHE PAR EXTRACTION ALCOOLIQUE

Temps de réalisation : 25 min + 3 h (chauffe et repos)

Cette méthode donne des macérations huileuses d'excellente qualité au niveau des couleurs, des arômes et parfums car le potentiel d'extraction des principes actifs est optimisé. En effet, l'alcool permet d'extraire davantage de composés de la plante que l'on retrouve ensuite dans le macérat huileux.

INGRÉDIENTS	MATÉRIEL
Plante sèche (feuilles/fleurs/racines…)	Blender chauffant
Huile végétale bio de première pression à froid	Papier torchon fin
Alcool à 95° non dénaturé	Grand saladier en verre

	Sac en papier kraft
	Tissu propre plus grand que le saladier ou sac en coton (type filet de protection de légumes)
	Bouteille en verre teinté + étiquette
	Balance
	Verre mesureur gradué

→ PRÉPARATION

- Pesez la plante sèche puis mixez-la au blender avant de la placer dans un saladier en verre.
- Mesurez 50 ml d'alcool à 95° et versez-le petit à petit sur la plante sèche pulvérisée en remuant. Certaines plantes absorbent plus d'alcool que d'autres, donc testez au fur et à mesure le degré d'absorption en compactant une boulette de végétaux. Si de l'alcool s'écoule, c'est qu'il y en a trop ; si la boule formée s'effrite, il n'y en a pas assez.
- Couvrez le saladier avec une assiette et laissez reposer 2 h.
- Placez la plante imbibée dans le blender, ajoutez l'huile végétale et mélangez avec une cuillère en bois.
- Sans poser le bouchon sur le couvercle central (pour faciliter l'évaporation de l'alcool), recouvrez-le d'une feuille de papier torchon fin pour éviter les projections.

- Démarrez le blender à petite vitesse et montez progressivement en chauffant le mélange pendant 20 à 30 min (50 °C).
- Éteignez le blender, ôtez le torchon et ouvrez le couvercle pour laisser évaporer le reste d'alcool pendant au moins 30 min. Humez la préparation et chauffez-la 15 min supplémentaires en cas d'odeur résiduelle d'alcool.
- Puis procédez au pressage et à la filtration avant la mise en bouteille.

PLANTE SÈCHE		PARTIE UTILISÉE	INDICATIONS EN APPLICATION EXTERNE
Achillée millefeuille	*Achillea millefolium*	Parties aériennes	Insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes), contusions, blessures, règles douloureuses
Armoise	*Artemisia vulgaris*	Parties aériennes	Règles douloureuses, maux de ventre, contractions musculaires
Arnica	*Arnica montana*	Fleurs	Hématomes, contusions, articulations et muscles douloureux
Aubépine	*Crataegus monogyna*	Fleurs et feuilles	Capillaires de la peau fragiles, inflammations, peau sèche
Bardane	*Arctium lappa*	Racines	Acné, psoriasis, eczéma, mycoses, irritations
Bouillon-blanc	*Verbascum thapsus*	Fleurs	Peau irritée, enflammée, sèche, eczéma dans les oreilles
Calendula	*Calendula officinalis*	Fleurs	Peau abîmée, enflammée, irritée
Consoude	*Symphitum officinale*	Feuilles	Chocs et traumatismes osseux et cartilagineux
Fragon	*Ruscus aculeatus*	Racines	Insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes)
Genévrier	*Juniperus communis*	Baies avec branchettes terminales	Articulations douloureuses avec excès d'acide urique (goutte)
Gingembre	*Zingiber officinalis*	Racines	Courbatures, contractions, douleurs musculaires et articulaires, inflammations
Hélichryse italienne	*Helichrysum italicum*	Sommités fleuries	Hématomes, contusions, bosses

Laurier noble	*Laurus nobilis*	Baies et feuilles	Muscles et articulations douloureuses
Lavande fine	*Lavandula angustifolia*	Fleurs	Digestions difficiles (bas ventre), muscles tendus douloureux, peau enflammée, coups de soleil, brûlures, piqûres d'insectes
Matricaire	*Matricaria recutita*	Fleurs	Crampes et digestions difficiles, irritabilité (spasmes intestinaux)
Millepertuis	*Hypericum perforatum*	Sommités fleuries	Brûlures, coups de soleil, névralgies, sciatique **Attention photosensibilisant !**
Peuplier	*Populus spp*	Bourgeons	Douleurs et inflammations articulaires et musculaires
Plantain lancéolé	*Plantago lanceolata*	Feuilles	Piqûres d'insectes, inflammations, abrasions de la peau, réactions allergiques
Reine-des-prés	*Filipendula ulmaria*	Fleurs	Douleurs, inflammations articulaires musculaires et tendineuses
Romarin	*Rosmarinus officinalis*	Sommités fleuries	Vieillissement de la peau, pollution atmosphérique (antioxydant)
Rose	*Rosa spp*	Pétales	Peau enflammée, flasque, rougeurs
Sauge	*Salvia officinalis*	Sommités fleuries	Peaux à tendance grasse, règles douloureuses

LES HYDROLATS ET LES EAUX Fflorales

LES HYDROLATS ET EAUX FLORALES sont produits lors de la distillation d'une plante ou de l'une de ses parties à la vapeur d'eau : parties aériennes (menthes, eucalyptus, gaulthérie couchée), fleurs (ylang-ylang, camomilles, lavandes), feuilles (verveine citronnée, géranium odorant, niaouli), bois et écorce (cèdre de l'Atlas, bois de rose, santal), rameaux et parties fleuries (romarins, marjolaines, origan

compact), aiguilles (pins, épinette noire, sapins), fruits et semences (anis, cardamome, carotte), racines (curcuma, angélique, vétiver), résines (encens, myrrhe sauvage). À la sortie de l'alambic, deux phases liquides se superposent : les hydrolats et les huiles essentielles (voir chapitre sur la distillation dans la partie huiles essentielles).

Sur le dessus, le surnageant est composé d'huiles essentielles. Ce sont des composés plus légers que l'eau, volatils, aromatiques et liposolubles (= se mélangent aux corps gras).

Sous cette phase d'huiles essentielles, on retrouve une eau, souvent trouble ou de couleur laiteuse appelée « hydrolat aromatique ».

En grec « hydro- » signifie eau et en français « -lat » signifie lait, faisant référence à la couleur laiteuse de l'hydrolat avant la décantation.

Vous pouvez également trouver la dénomination « eau florale » qui désigne les hydrolats issus de la distillation de fleurs uniquement (eau de rose, eau de fleurs d'oranger…), mais ce terme est souvent étendu à tous les hydrolats aromatiques.

Les hydrolats contiennent la fraction des molécules hydrosolubles de la plante et jusqu'à 0,05 % à 1 % des molécules hydrosolubles de son huile essentielle. Autrement dit, ils sont imprégnés des mêmes molécules aromatiques que les huiles essentielles avec une forte dilution, leur conférant leur odeur, leur arôme et une partie de leurs bienfaits.

Méfiez-vous des mentions « eaux aromatiques » qui sont des mélanges d'eau, d'huiles essentielles et d'alcool ! Optez pour des hydrolats purs, issus de la distillation de plantes sauvages ou d'origine biologique.

Les hydrolats possèdent des qualités thérapeutiques, cosmétiques et culinaires et leur faible concentration en molécules actives (comparé aux huiles essentielles) entraîne une meilleure tolérance, beaucoup moins de risques et de contre-indications. Vous pouvez les employer sous forme de cure sans phénomène d'accoutumance, de toxicité ou d'interaction médicamenteuse. Ils sont adaptés aux plus

fragiles, c'est-à-dire aux enfants, femmes enceintes, personnes âgées…

CONFIDENCES SUPRÊMES

La dilution des principes actifs ne signifie cependant pas une moindre activité thérapeutique comme le prouve le principe de dilution de l'homéopathie ! De plus, leur efficacité prend en compte la dimension vibratoire de la plante, qui agit sur notre sphère psycho-émotionnelle de façon subtile et énergétique.

Les hydrolats sont faciles et agréables à utiliser par voie orale, sous forme de gargarismes, de lavages oculaires et gynécologiques, en compresses, dans les bains, en soins cosmétiques… et sont parfaitement tolérés par les muqueuses.

Par contre, leur temps de conservation est beaucoup plus limité que celui des huiles essentielles. Il convient de les stocker au frais (idéalement entre 15 et 18 °C), à l'abri de la lumière et de l'air. N'hésitez pas à les installer dans un frigo, surtout pendant les périodes de chaleur estivale. Ils se conserveront de 12 à 24 mois en fonction de leur qualité et de leur fragilité.

De temps en temps, testez vos hydrolats en humant leur parfum : ils sont périmés s'ils n'ont plus d'odeur ou deviennent aigres. Des filaments blanchâtres ou des dépôts peuvent apparaître dans votre hydrolat suite à des contaminations inoffensives (poussières par exemple). Ils n'altèrent en rien sa qualité, et il suffit de le filtrer et de changer le flaconnage.

HYDROLAT		INDICATIONS CUTANÉES
Nom français	Nom latin	

Achillée millefeuille	*Achillea millefolium*	Plaies, prurit, allergies, acné, couperose
Bleuet	*Centaurea cyanus*	Yeux fatigués, gonflés, irrités, peau relâchée, terne, fatiguée
Camomille romaine	*Chamaemelum nobile*	Peau et yeux irrités, eczéma, réactions allergiques
Camomille matricaire	*Matricaria recutita*	Allergies au soleil, irritations, cheveux blonds ternes
Ciste	*Cistus ladaniferus*	Rides, acné, saignements, plaies, « feu » du rasage
Cyprès	*Cupressus sempervirens*	Couperose, acné, retour veineux, hémorroïdes
Fleur d'oranger ou néroli	*Citrus aurantium*	Peau mature, délicate, sèche, fatiguée, teint terne
Genévrier	*Juniperus communis*	Acné, peau et cuir chevelu gras, pellicules, cellulite
Hélichryse	*Helichrysum italicum*	Couperose, coups de soleil, mauvais retour veineux, hématomes, cernes, teint terne, acné, cellulite
Laurier	*Laurus nobilis*	Peau mixte, fatiguée, grasse, acné, rhumatismes, blessures, ulcères, « feu » du rasage, cuir chevelu fatigué
Lavande	*Lavandula vera*	Peau irritée, grasse, sensible, inflammations, acné, couperose, « feu » du rasage, coups de soleil, cuir chevelu gras

Menthe	*Mentha piperita*	Coups de soleil, « feu » du rasage, teint terne, rougeurs, démangeaisons, jambes lourdes
Ortie	*Urtica dioica*	Peau fatiguée, mixte, grasse, acné, cuir chevelu gras, pellicules
Romarin	*Rosmarinus officinalis*	Rides, acné, peau fatiguée, mixte, grasse, mature, teint terne, cuir chevelu gras, pellicules, douleurs musculaires
Rose	*Rosa damascena*	Peau délicate, réactive, mature, rougeurs, couperose, yeux et peau irrités, eczéma, allergies
Sarriette	*Satureja montana*	Peau grasse, acné, infections cutanées, mycoses
Sauge	*Salvia officinalis*	Peau fatiguée, grasse, mature, rides, imperfections, cuir chevelu fatigué, jambes lourdes
Tea tree	*Melaleuca alternifolia*	Infections cutanées, mycoses, acné, peau fatiguée
Thym	*Thymus vulg. linalol*	Peau mixte, sensible, acné, cuir chevelu gras, mycoses
Tilleul	*Tilia vulgaris*	Peau fatiguée, sèche, sensible, démangeaisons, cuir chevelu irrité
Ylang-ylang	*Cananga odorata*	Teint terne, peau fatiguée, mature, grasse, cuir chevelu dévitalisé

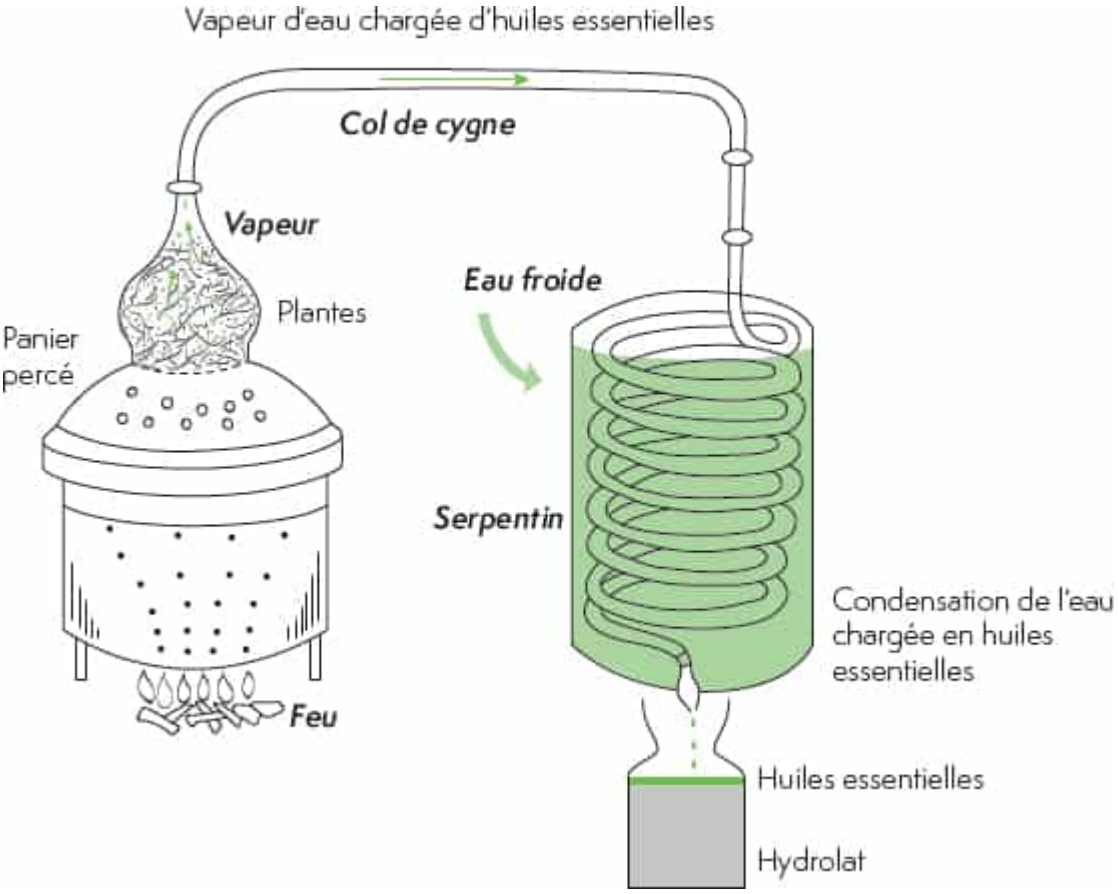
LES HUILES ESSENTIELLES

LES PLANTES AROMATIQUES sécrètent des essences en infime quantité (0,01 à 5 % de leur poids sec) dans certaines de leurs cellules. La composition de ces parfums volatils dépend de l'organe où ils sont formés (fleurs, feuilles, fruits et semences, racines et rhizomes*, bois et écorce) et ils peuvent servir à :

- protéger la plante d'attaques extérieures par un effet repoussant ou anti-infectieux (bactéries, champignons, virus, insectes ou herbivores prédateurs) ;
- favoriser la pollinisation par effet attractif des insectes ;
- abriter la plante de la chaleur et des rayonnements solaires par un nuage protecteur et rafraîchissant d'huiles essentielles ;
- freiner la compétition avec d'autres espèces végétales par action anti-germinative.

Nous utilisons les qualités de ces composés aromatiques pour leurs propriétés thérapeutiques grâce à un procédé d'extraction appelé « distillation à la vapeur d'eau », utilisant des alambics artisanaux (100 à 500 l) ou industriels (6 000 l et plus).

→ PROCÉDÉ DE DISTILLATION



Une huile essentielle est un extrait pur, naturel et total, résultat de la distillation par entraînement à la vapeur d'eau de la partie odoriférante des plantes ou arbres aromatiques. L'huile essentielle est l'essence distillée[3].

Certaines huiles essentielles sont obtenues par simple expression mécanique à froid des sécrétions naturelles de certains végétaux, comme les agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse, bergamote).

CONFIDENCES SUPRÊMES

Vous trouverez dans le commerce des produits aromatiques sous le nom de « concrète » (pommade aromatique d'un végétal frais macéré dans un corps gras, utilisée pour ses parfums subtils de rose, jasmin, iris…), d'essence absolue (concrète traitée à l'éthanol, utilisée en parfumerie), ou d'oléorésine (résine obtenue après incision des troncs de certains arbres pouvant être distillée pour obtenir une huile essentielle).

Depuis quelques années, les huiles essentielles ont le vent en poupe, et il est facile de s'en procurer en magasin, sur des marchés, sur des sites de vente en ligne… pour autant, toutes ne sont pas de bonne qualité. Il est donc impératif de faire attention à la provenance de vos achats pour utiliser des produits exempts d'additifs de synthèse, issus de procédés de fabrication mal maîtrisés ou relevant de contrefaçons. Une bonne huile essentielle dépend de la qualité de la culture de la plante (sans OGM*, ni engrais ou pesticide de synthèse), du type de cueillette (artisanale, respectueuse du site), des lieux de production ou de récolte (travail de la terre écoresponsable, zones naturelles préservées de sources de pollution), de la méthode de distillation (artisan distillateur, producteur local)… Autant de critères qui compliquent la tâche pour faire le bon achat !

⟶ LES MENTIONS INDISPENSABLES POUR UNE HUILE ESSENTIELLE DE QUALITÉ

- Le nom de la plante (genre et espèce, avec la variété si elle existe). *Exemple : Citrus auriantum var. amara.*
- L'organe producteur (op). *Exemple : Citrus auriantum var. amara donne deux huiles essentielles suivant que ce sont les feuilles qui sont distillées (petit grain bigarade) ou les fleurs (néroli).*

- La spécificité biochimique (sb), ou chémotype. Il s'agit de la carte d'identité chimique qui mentionne les 2 ou 3 molécules majoritaires dans l'huile essentielle. Elle varie en fonction de l'origine génétique de la plante et de l'endroit où elle a poussé (type de sol, climat, altitude, ensoleillement…) ainsi que du stade de développement au moment de la cueillette…
- L'origine géographique car le biotope de la plante influence la composition aromatique des huiles essentielles (voir point précédent). *Exemple : Helichrysum italicum de Corse.*
- Le type de culture (biologique avec label AB certifié par Ecocert ou Phytofrance) et/ou de récolte (sauvage, semi-sauvage).

À GRAVER DANS LE MARBRE

Sur les flacons, recherchez le label AB ou Nature et progrès, le nom complet de la plante en français et en latin, la mention de l'organe producteur et la spécificité biochimique de l'huile essentielle.

Vous l'aurez compris, les huiles essentielles sont de véritables concentrés en principes actifs de grande complexité moléculaire. Aussi leur utilisation exige-t-elle votre plus grande attention et votre bon sens. Imaginez, une seule goutte peut contenir plusieurs kilos de plantes suivant le rendement d'extraction !

LE CONSEIL DES MAÎTRES

DOSAGE À RESPECTER (% D'HUILES ESSENTIELLES DANS VOTRE HUILE, CRÈME, BAUME)

- **Soins cosmétiques de 1 % (pour nourrir la peau) à 3 % (pour traiter un eczéma, un acné, un psoriasis…).**
- **Soins de bien-être à 5 % pour un massage antistress, un effet de détente du système nerveux.**
- **Soins musculaires à 10 % pour des douleurs et des spasmes suite à un effort ou un choc.**

GARE !

Attention, utilisées en application sur la peau, certaines huiles essentielles peuvent provoquer des réactions cutanées de :

- **photosensibilisation (éruptions cutanées, rougeurs, taches brunes, dépigmentation, cloques…) lors d'une exposition au soleil. Cela est lié à leur teneur en coumarines*, faites attention aux huiles essentielles de racine d'angélique (*Angelica archangelica*), zestes de bergamote, citron, clémentine (*Citrus clementina*), orange, pamplemousse, combava (*Citrus hystrix*), de millepertuis, tagète (*Tagetes minuta L.*), khella (*Ammi visnaga*)… ;**
- **irritation ou brûlures avec les huiles essentielles dermocaustiques* riches en phénols* et aldéhydes terpéniques* telles que cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*), lavande aspic (*Lavandula spica*),**

origan (***Origanum***), girofle (***Syzygium aromaticum***), thym à thymol (***Thymus vulgaris CT thymol***)… ;

- neurotoxicité* avec la présence de cétones dans la menthe poivrée (***Mentha piperita***), romarin à verbénone et à camphre (***Rosmarinus officinalis L. camphoriferum***), sauge officinale (***Salvia officinalis***), hysope officinale (***Hyssopus officinalis***)…

Soyez vigilants et vérifiez les contre-indications de chaque huile essentielle que vous souhaitez utiliser notamment pour les enfants, femmes enceintes, personnes sous traitement allopathique… et ne laissez pas les flacons à la portée des enfants.

LE GEL D'ALOE VERA

L'aloe vera, plante des climats tropicaux secs propose plus de 150 espèces, dont Aloe barbadensis qui nous intéresse ici. Sa tige courte est robuste, ses feuilles vertes charnues sont disposées en rosette avec une couche externe (cuticule*) épaisse aux bords munis d'épines. En observant une feuille coupée transversalement, on distingue sous la couche externe verte un derme dans lequel circule une sève brunâtre très amère que l'on nomme « suc ». Puis au centre de la feuille se trouve une pulpe incolore et épaisse appelée « gel ». Il est important de bien différencier ces deux substances qui ont des utilisations différentes : le suc, riche en anthraquinones* possède un effet laxatif et antimicrobien et facilite l'absorption intestinale lorsqu'il est utilisé en interne ; le gel est la partie la plus riche et la plus active et c'est ce trésor de bienfaits que nous utilisons en soins cosmétiques.

Pas moins de 75 molécules agissent en synergie dans le gel d'aloe vera ! Il est utilisé par voie interne et externe, et nous retiendrons ici ses multiples intérêts lorsqu'il est appliqué sur la peau.

POUR LES APPRENTIS SORCIERS

COMPOSANTS LES PLUS REMARQUABLES DU GEL D'ALOE VERA

- **98,5 % d'eau, responsable de ses propriétés hydratantes exceptionnelles ;**
- **des polysaccharides* qui confèrent au gel son pouvoir cicatrisant, immunomodulateur*, antifongique et anti-inflammatoire. Parmi eux, l'acemannan est antiviral et possède une activité antitumorale ;**
- **18 acides aminés, indispensables à la synthèse des protéines, sources d'énergie et d'effet régénérant des tissus (isoleucine, leucine, méthionine, thréonine, valine, lysine, phénylalanine…) ;**
- **de nombreux minéraux et oligo-éléments dont les proportions varient en fonction de l'âge et de la partie de la feuille utilisée. Les plus abondants sont le calcium, le potassium, le magnésium, le sodium, le phosphore, le fer, le chlore, le cuivre, le chrome, le lithium, le manganèse, le zinc… éléments importants pour le bon fonctionnement des cellules cutanées et la fermeté des tissus ;**
- **12 vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E…) qui ont une influence favorable sur la physiologie de la peau, la multiplication cellulaire, la nutrition des tissus, la protection contre les radicaux libres* (responsables du vieillissement cellulaire) ;**
- **des enzymes (phosphatase alcaline, amylase, bradykinase, carboxypeptidase, catalase, cellulase,**

lipase et peroxydase) qui réduisent les états inflammatoires ;

- **des sterols* (β-sistérol, lupéol, campestérol) aux actions anti-inflammatoires, antiseptiques et antidouleur ;**
- **de l'acide salicylique, anti-inflammatoire, qui élimine les cellules mortes de la couche cornée de l'épiderme, les points noirs et blancs ;**
- **de l'alprogène (antiallergique), de la barbaloïne et de l'isobarbaloïne (antibiotiques), et des lignines* qui favorisent le passage des constituants au travers de la peau.**

Quels sont les atouts du gel d'aloe vera sur notre peau ?

Tout d'abord, il respecte son équilibre naturel grâce à son pH* légèrement acide* très proche de celui de la peau (pH 5). Cette acidité est une barrière naturelle contre l'intrusion de divers micro-organismes par les pores et ce gel rééquilibre le pH de l'épiderme quand il est perturbé (ce qui est souvent le cas avec les cosmétiques aujourd'hui, la pollution de l'air…).

Grâce son pourcentage très élevé en eau, l'aloe vera hydrate la peau en profondeur et conserve son humidité. Le gel pénètre la peau 4 fois plus vite que l'eau et va 7 fois plus en profondeur. Il nourrit le derme et l'hypoderme, tout en activant la microcirculation sanguine et en resserrant les tissus (pouvoir astringent). Il crée un film d'hydratation en surface qui active et améliore la protection de la peau avec un effet lissant matifiant, adapté autant aux peaux sèches qu'aux peaux grasses.

C'est une plante succulente* parfaitement adaptée à la vie dans le désert grâce à ses feuilles qui peuvent stocker de l'eau et des éléments nutritifs. Ses effets sont similaires sur notre peau et sa teneur en cellulose, en glucose et en mannose la rend très lisse et parfaitement hydratée. Ce gel est un véritable exfoliant naturel qui,

grâce à ses enzymes, élimine les cellules mortes de l'épiderme. La peau respire mieux, est mieux irriguée et a un teint éclatant.

L'aloe vera stimule la croissance cellulaire car elle favorise la production des fibroblastes du derme, cellules à l'origine de la fabrication du collagène. Elle améliore l'élasticité de l'épiderme et lutte contre son vieillissement, permettant à la peau d'être plus ferme et naturellement jeune plus longtemps.

Les polysaccharides et les glucides participent à la bonne santé de nos cellules avec un effet de raffermissement des tissus cutanés et un ralentissement du vieillissement de la peau à moyen terme. Ils retardent ainsi l'apparition des rides.

Ses vertus anti-inflammatoires et la présence d'allantoïne favorisent la cicatrisation, et ses propriétés antibactériennes permettent de traiter les affections de la peau. Son application stimule la régénération des cellules et accélère leur reconstitution en cas de plaies légères, brûlures, ou coups de soleil. Le gel d'aloe vera aurait notamment été utilisé pour traiter les brûlures des survivants après les bombardements d'Hiroshima et Nagasaki.

Le gel d'aloe vera est calmant et apaisant car il anesthésie les tissus, stoppe les démangeaisons, adoucit et apaise la peau irritée. Il permet donc, en plus de ses qualités émollientes et hydratantes, de soulager les suites de piqûres d'insectes, de psoriasis, d'eczéma, d'acné…

LES FLEURS DE BACH

Ce sont des élixirs floraux découverts par le docteur homéopathe Edward Bach dans les années 1930. Ils sont utilisés sous forme de gouttes ou de spray pour agir sur les états émotionnels difficiles comme les peurs, les inquiétudes, l'irritabilité, la fatigue… Ils permettent un retour à l'équilibre naturel des états d'être avec beaucoup de douceur, sans aucun risque de toxicité, d'accoutumance ni d'interaction avec tout médicament allopathique. Ces extraits de fleurs sont extrêmement dilués. Leur fabrication repose sur le principe de dilution de l'homéopathie, et leur utilisation est exempte

d’effets secondaires ou de contre-indication : nourrissons, femmes enceintes, séniors, personnes malades sous traitement de synthèse… tout le monde peut en bénéficier !

SECRET DE MAGE

Le docteur Bach était un médecin britannique, ce qui explique que les fleurs de Bach soient vendues sous leur nom anglais. Le composé le plus connu s’appelle « Rescue » car il est utilisé dans les cas de crise ou d’urgence, en traitement d’appoint.

Mais comment agissent-elles ?

Leur action est douce et énergétique, c’est la vibration de la fleur qui agit comme une note de musique sur notre for intérieur. Elle remet au diapason nos propres vibrations manifestées en émotions, pour plus de douceur, calme, sérénité, sagesse… elle réaccorde l’expression de notre être profond quand il s’exprime de façon déséquilibrée.

Par exemple, au cours de certains passages difficiles de nos vies, nous sommes déconnectés de notre Moi profond, de notre écoute intérieure. Si cette période se prolonge et se répète, un espace de conflit interne apparaît avec une perception de mal-être (colère, tristesse, abattement…). Ces tensions sont là pour attirer notre attention sur la nécessité de corriger nos façons d’agir et nos schémas de pensée.

Si nous persistons dans ces états de tourments intérieurs, le corps prend le relai : par différents symptômes et jusqu’à l’apparition de pathologies, il nous envoie un message important, celui de prendre soin de nous ! Les fleurs de Bach aident à reprendre contact avec les

desseins de notre âme qui sait exactement ce dont nous avons besoin pour vivre pleinement notre existence et être en bonne santé physique, mentale et psychique.

La voie d'administration des élixirs floraux la plus connue est la voie orale et plus de 80 pays utilisent aujourd'hui leurs bienfaits, pour les humains, les animaux et les plantes. Leur champ d'action est très vaste et ce qui nous intéresse ici concerne leur action en usage externe. Des recherches ont débuté il y a quelques décennies sur leurs propriétés en application locale pour traiter certains symptômes, et les résultats sont prometteurs. Ainsi, les fleurs de Bach, employées pour soigner des symptômes physiques, sont incroyablement efficaces et rapides. Elles optimisent les traitements à base de plantes. Il s'agit d'apporter une réponse énergétique à un problème physique dont on observe l'expression… tout comme l'expression d'une émotion.

FORMULE MAGIQUE

La fleur de pommier sauvage, nommée Crab apple en anglais, est un élixir de purification utilisé lorsque nous avons un sentiment de dégoût, d'aversion, de souillure envers nous-mêmes ou notre environnement. Nous focalisons sur cette impression de saleté, de parasitage, de laideur tant au niveau physique que psychique… Crab apple aide alors à prendre du recul et à nettoyer nos idées et nos perceptions. On comprend pourquoi la fleur de pommier est employée avec succès pour nettoyer, désobstruer, drainer, désintoxiquer en cas de symptômes infectieux, en présence de parasites, d'affections dermatologiques, de calculs… Pour résumer, c'est la façon dont s'exprime le problème de santé qui indique la fleur adéquate !

Intégrer les fleurs de Bach dans les crèmes, liniments, collyres, bains, compresses, lotions, savons, shampooings et parfums est une alternative douce, simple, rapide, sans contre-indication et accessible facilement à tous. Elles exaltent les qualités du produit fini, optimisent l'effet recherché, apportent une richesse énergétique très complémentaire des actions moléculaires des plantes médicinales.

Ici, nous aborderons quelques élixirs floraux intéressants pour leur action sur le système cutané et sur certaines douleurs et inconforts physiques pouvant être améliorés par l'application d'une crème, d'un liniment, d'un savon ou d'un shampooing.

FLEURS DE BACH		TYPOLOGIE – PERSONNALITÉ	ACTION RÉGULATRICE INTERNE	USAGE LOCAL EXTERNE
Nom FR	Nom ANG			
Aigremoine	*Agrimony*	Anxiété, inquiétudes et tourments intérieurs cachés derrière un masque jovial, déni	Sincérité envers soi, acceptation des conflits, authenticité	Pour diminuer les douleurs aiguës, torturantes
Centaurée	*Centaury*	Vulnérabilité, serviabilité et faiblesse par crainte du rejet d'autrui. Difficulté à dire « non » et à s'affirmer	Prise en compte de ses besoins et affirmation de soi, dire « oui » ou « non » avec calme et franchise	Pour lutter contre la faiblesse ou le manque de vitalité, apport d'énergie
Charme	*Hornbeam*	Manque de tonus, fatigue mentale, lassitude, syndrome du « lundi matin »	Fraîcheur, élan et énergie pour se mettre en marche, effet « starter »	Pour renforcer et fortifier une partie de l'organisme
Chèvre-feuille	*Honeysuckle*	Nostalgie, regret du passé, mélancolie	Capacité à vivre dans le présent, enrichi de ses souvenirs	Pour lutter contre les marques du passé, le poids des années
Chicorée	*Chicory*	Sentiment de possessivité, relations fusionnelles, attitude surprotectrice, besoin d'attention ou de preuves d'amour	Pour aimer avec altruisme et générosité. Autonomie dans la relation aux autres, amour inconditionnel	Pour favoriser la décongestion dans les cas de rétention ou d'œdèmes (liquides, lymphe, sang, graisse, mucosités...)
		Rêverie éveillée, manque	Ancrage dans le présent,	Pour des régions devenues

Églantier	*Wild rose*	Apathie, désintérêt, résignation, passivité	Vitalité, joie de vivre, retour des plaisirs simples de la vie	Pour tonifier les symptômes d'atonie. Apport d'énergie
Étoile de Bethléem	*Star of Bethlehem*	Sous l'effet de chocs émotionnels ou physiques, récents ou anciens. Déphasage, blocages, résistance...	Ouverture à la consolation, réconfort, cicatrisation.	Pour apaiser les symptômes de résistance, rétractation fibreuse (cicatrices, rides...) et de douleurs (musculaires, respiratoires, vasculaires...)
Hêtre	*Beech*	Esprit critique et rigide, intolérance. Irritabilité vis-à-vis des comportements d'autrui jugés imparfaits	Altruisme, empathie, tolérance. Acceptation de ce qui est différent (attitudes, façons de faire, choix, looks...)	Pour calmer les réactions allergiques
Houx	*Holly*	Jalousie, haine, suspicion, insécurité sentimentale... Ébullition, hypervigilance, éclats de colère	Sens du partage, ouverture et paix du cœur, sérénité	Pour apaiser les inflammations et éruptions aiguës, les douleurs de forte intensité
Noyer	*Walnut*	Hypersensibilité, perméabilité aux influences extérieures (« faire éponge »). Instabilité et fragilité dans les périodes de changement	Protection et adaptation, constance pour « garder le cap » et se libérer des vieux schémas	Pour les symptômes liés aux changements (hormonaux, climatiques, horaires...)

Olivier	*Olive*	Épuisement physique, moral, nerveux. Extrême fatigue, absence de force et d'énergie	Restauration de la force, repos régénérateur, vitalité	Pour revitaliser des zones affaiblies, fragilisées.
Orme	*Elm*	Sentiment d'être submergé par trop de responsabilités, dépassé par trop de tâches et d'engagements. Déprime et découragement	Retour de l'assurance naturelle, prise de recul pour entreprendre en mettant des limites. Efficacité	Pour calmer les symptômes aigus (douleurs, fièvre...) et aider les organes débordés (mauvaise circulation, œdèmes...). Apport de tonicité et vitalité
Pommier sauvage	*Crab apple*	Sensation d'impureté, de répugnance, de honte... Comportements obsessionnels, TOC, focalisation sur des détails	Acceptation de soi, perception de l'harmonie de l'ensemble, esprit purifié	Pour nettoyer, purifier, désobstruer, drainer
Saule	*Willow*	Sentiment d'injustice et apitoiement sur soi. Amertume, victimisation et colère contenue	Prise de responsabilité pour reprendre les rênes de sa vie et être le maître de sa destinée	Pour les symptômes de rétention, d'irritation, de fermentation. Améliore la gestion des liquides
Verveine officinale	*Vervain*	Réactions en mode « hyper » par trop de pensées, de paroles, d'actes. Feu intérieur, enthousiasme débordant,	Modération, détente, « être plutôt que faire »	Pour calmer les réactions aiguës, surexprimées, irradiantes

Source du tableau : Dr Orozco, *Fleurs de Bach – Savoir les utiliser en applications locales, Médicis,* 2005.

À GRAVER DANS LE MARBRE

BONNES RÈGLES D'UTILISATION DES FLEURS DE BACH EN APPLICATION LOCALE POUR CRÉER UN PRODUIT DE SOIN (LOTION, CRÈME OU LINIMENT)

- **pas plus de 7 élixirs au total.**
- **1 goutte de chaque fleur pour 10 ml de produit de soin (2 gouttes dans le cas du composé Rescue).**
- **7 gouttes de chaque fleur dès 100 ml de produit fini (pas plus de 10 gouttes pour de plus grandes quantités).**

Faciles à acheter dans le commerce (pharmacie, parapharmacie, magasins bio, sites internet…), les fleurs de Bach contiennent pour la plupart de l'alcool. Pour utiliser les élixirs floraux dans les recettes de ce grimoire, il est plus indiqué de choisir des fleurs sans alcool mais elles sont plus difficiles à trouver…

IDÉES DE GÉNIE

Si vous disposez de fleurs de Bach alcoolisées, voici comment procéder pour les employer dans les recettes de ce livre : préparez l'équivalent de 1/2 à 1 cuillère à café d'eau très chaude dans un

petit récipient en verre et versez dedans le nombre de gouttes de chaque élixir floral. Laissez l'alcool évaporer pendant environ 20 min (quitte à poser le récipient sur une source de chaleur type poêle ou radiateur). Versez ensuite votre mélange de fleurs de Bach dans votre préparation !

Il est possible que, lors de vos premiers pas dans la confection de vos cosmétiques naturels, vous vous sentiez parfois désemparé ou maladroit tel le jeune Arthur, disciple de Merlin l'Enchanteur. Ne vous laissez pas envahir par ces doutes du début et commencez plutôt par les recettes les plus simples dans la liste des baumes et des liniments.

LES BAUMES

TEMPS DE RÉALISATION : 15 MIN

→ À RETENIR

On peut rencontrer le terme d'« onguent » pour parler d'un « baume » et vice versa… voici comment les différencier.

- Un onguent est une préparation grasse à base d'huile (ou macérât huileux) et de cire d'abeille. Il délivre des propriétés médicinales de plantes à la surface de la peau (il ne nourrit pas en profondeur) et apporte une protection supplémentaire grâce aux propriétés de la cire d'abeille.

- Un baume est un onguent qui contient une importante proportion d'huiles essentielles (composants aromatiques et volatils) pour des effets thérapeutiques plus marqués. Ces deux produits sont faciles à réaliser, stables sur le long terme (les bactéries ne se développent pas dans un milieu 100 % gras) et pratiques à emporter car ils ne coulent pas. Ils assurent un soin agréable à appliquer pour protéger la peau et délivrer des actions thérapeutiques de plantes médicinales au travers du système cutané.

→ À EN RÉSUMÉ

Pour confectionner un baume, on utilise en général :
12 g de cire d'abeille pour 100 ml de corps gras
(huile végétale ou macérat huileux de plante).
Pour affiner ce dosage et obtenir un baume de consistance agréable, il faut tenir compte de la présence d'huiles seules ou accompagnées de beurres végétaux (beurre de cacao, karité, huile de coco…) qui apportent une certaine fermeté au produit.
Il convient de baisser la dose de cire à 8 ou 10 g pour 100 g de corps gras si :

- le baume contient des beurres (pour qu'il ne soit pas trop dur) ;
- vous désirez un baume à texture fondante (pour des massages corporels ou un baume à lèvres par exemple).

IDÉES DE GÉNIE

Pensez à incorporer la dose maximale de cire pour un baume qui voyagera et sera soumis à la chaleur afin d'éviter qu'il ne fonde…

Voici maintenant la liste de tous les éléments à prévoir.

« CHAUDRON, SERPE, BAGUETTE & CIE »

INGRÉDIENTS	MATÉRIEL
Macérat huileux de plantes et/ou huile végétale et/ou beurre	petits pots en verre ou en aluminium ou en PET de 5 à 100 ml
cire d'abeille	1 plaque chauffante
huiles essentielles (facultatif)	1 casserole
	1 balance
	1 bol en inox ou pyrex (50 à 300 ml)
	1 verre mesureur gradué
	1 petit fouet ou cuillère en inox et 1 petite spatule en bois
	étiquettes

CONFIDENCES SUPRÊMES

Le PET ou polyéthylène téréphtalate est une matière synthétique appartenant à la famille des polyesters, dérivée de pétrole ou de gaz naturel. Il s'utilise pour la fabrication de bouteilles à boissons, flacons, pots, films, fibres… Les bouteilles se recyclent indéfiniment pour créer de nouvelles bouteilles, des vestes, des sacs… Cette matière permet d'obtenir des flaconnages solides, légers, sans phtalates* ni bisphénol A*. C'est une alternative pratique pour contenir vos productions « maison » à transporter par exemple. Toutefois, le verre reste certainement le matériau le plus fiable à privilégier (écologique, non toxique, recyclable et réutilisable).

→ EN PRATIQUE

1 – Mesurez la quantité de corps gras souhaitée (huile végétale, macérat huileux, beurre) avant de la verser dans le bol inox (ou Pyrex®).
2 – Pesez la quantité de cire appropriée (de 8 à 12 g pour 100 ml de corps gras).
3 – Placez le bol dans une casserole contenant de l'eau pour lancer un bain-marie.
4 – Commencez à ajouter la cire en démarrant par 8 g de cire (s'il est prévu d'ajouter un beurre ou une huile végétale solide) ou 10 à 12 g (s'il n'y a qu'un corps gras liquide).
5 – Quand la cire est complètement fondue, faites le test du froid.

À GRAVER DANS LE MARBRE

Test du froid : trempez la cuillère en inox dans le mélange au bain-marie et placez-la immédiatement au freezer pour quelques secondes. Sortez la cuillère et testez l'onguent sur le dos de la main

pour apprécier sa consistance. Pour durcir l'onguent, ajoutez le reste de cire.

6 – Ôtez du feu et ajoutez les huiles essentielles si besoin (attention, certaines peaux sont très réactives, commencez par de faibles dosages). Avant de les incorporer, attendez que le mélange refroidisse un peu pour éviter une évaporation des composés volatils (un petit anneau cireux se forme contre les parois) et mélanger doucement avec la spatule en bois.

FORMULE MAGIQUE

Pour réaliser de bons dosages d'huiles essentielles, il est important de respecter les règles d'utilisation.

TYPE DE PRODUIT FINI	% D'HUILES ESSENTIELLES	NBRE DE GOUTTES D'HE pour 100 ml de corps gras
Soin cosmétique	1 à 3	25 à 75
Massage	4 à 8	100 à 200
Visée thérapeutique	8 à 12	200 à 300

Pour faciliter la mesure, vous pouvez utiliser une petite éprouvette graduée sur la base de 25 gouttes d'huiles essentielles pour 1 ml.

7 - Versez le mélange encore chaud dans les pots propres et stérilisés puis laissez refroidir.
8 - Fermez et étiquetez.

IDÉES DE GÉNIE

S’il reste de l’onguent, il est possible de le stocker dans un bocal en verre puis de le refondre au bain-marie ultérieurement pour le couler dans des petits pots.

→ CONSERVATION

Dans un lieu frais et sec, à l’abri de la lumière, le baume se conserve 2 à 3 ans, surtout s’il contient des huiles essentielles et des huiles végétales stables. Pour tester un baume, il suffit d’en étaler une noisette sur le dos de la main et de le sentir. S’il se dégage une odeur rance, il ne faut plus l’utiliser.

BAUME À LÈVRES AUX PRODUITS DE LA RUCHE *TALISMAN DE REINE*

LES LÈVRES SONT SENSIBLES AU FROID ET À L'EXPOSITION AU SOLEIL. ELLES PEUVENT GERCER, CRAQUELER, PICOTER, TIRAILLER ET PROCURER UNE GÊNE DOULOUREUSE.

Ce baume assure à la fois une protection contre l'apparition de gerçures et favorise la cicatrisation des lèvres abîmées.

Pour environ 25 ml

- 20 ml de macérat huileux de calendula
- 5 g de beurre de karité
- 2,5 à 3 g de cire d'abeille
- 1/2 cuillère à café de miel bio
- 3 gouttes d'extrait alcoolisé de propolis

Dans cette recette, le miel apporte son pouvoir hydratant, purifiant et apaisant tandis que la propolis délivre un effet antiseptique et réparateur pour des lèvres en pleine santé.

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez remplacer le macérat huileux de calendula par de l'huile végétale de noisette, d'amande douce ou de rose musquée (*Rosa rubiginosa*) (lèvres très gercées), et le beurre de karité par du beurre de cacao (plus gourmand).

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Appliquez Talisman de reine sur vos lèvres lorsque vous exposez votre peau au soleil (séjours en bord de mer ou sports d'hiver) ou dès l'apparition des premiers frimas. Utilisez-le également si vos lèvres souffrent de gerçures, plusieurs fois par jour.

BAUME POUR PEAUX SÈCHES *ONGUENT FÉTICHE*

UNE PEAU SÈCHE EST GÉNÉRALEMENT DÉSHYDRATÉE. ELLE NE RETIENT PAS ASSEZ D'EAU ET NE PRODUIT PAS ASSEZ DE CORPS GRAS (SÉBUM). ELLE PERD ALORS DE SA SOUPLESSE ET DE SON ÉCLAT, DEVIENT RUGUEUSE ET SENSIBLE, TIRAILLE ET PÈLE... MAL PROTÉGÉE, ELLE DEVIENT SENSIBLE ET RÉACTIVE.

Ce baume riche en matières grasses nourrit et apaise la peau tout en la fortifiant et la protégeant des agressions extérieures.

Pour environ 50 ml

- 20 ml d'huile végétale de jojoba
- 10 ml d'huile végétale d'argan
- 20 g de beurre de karité
- 6 g de cire d'abeille
- 12 gouttes d'huile essentielle de ciste (*Cistus ladaniferus*)

'AU GRÉ DES POTIONS

N'hésitez pas à tester d'autres huiles végétales efficaces pour les peaux sèches comme le carthame, la cameline, la calophylle, le chanvre, le germe de blé, le lin… Et changez les huiles essentielles en fonction de vos préférences : camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), carotte (*Daucus carota,* attention, l'odeur est particulière), myrrhe (*Commiphora myrrha*), géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)…

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Pensez à apporter une source d'hydratation aqueuse à votre peau sèche en appliquant une crème ou du gel d'aloe vera avant d'utiliser votre onguent fétiche, 1 à 3 fois par jour. Et n'oubliez pas de boire suffisamment et de consommer des huiles riches en oméga-3 !

BAUME POUR BRÛLURES *BOUCLIER D'HÉLIOS*

LA BRÛLURE PROVOQUÉE PAR UNE EXPOSITION À LA CHALEUR INTENSE (COUP DE SOLEIL, FLAMME, PLAQUE ÉLECTRIQUE, FOUR, LIQUIDE BOUILLANT…) PROVOQUE UNE LÉSION DE LA PEAU. ELLE SE MANIFESTE SOUS FORME DE ROUGEUR, D'ŒDÈME, DE DOULEUR ET PEUT ALLER JUSQU'À L'APPARITION DE CLOQUES.

Ce baume calme le feu des brûlures, apaise l'inflammation, favorise la régénération cutanée et lutte contre les risques d'infection.

Pour environ 50 ml

- 30 ml de macérat huileux de millepertuis

- 20 ml de macérat huileux de lavande
- 6 g de cire d'abeille
- 12 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic

'AU GRÉ DES POTIONS

Le macérat huileux de millepertuis peut être utilisé seul mais vous pouvez également l'accompagner de macérat huileux de calendula, de plantain ou de beurre de karité. Pour les femmes enceintes, allaitantes ou les enfants, préférez l'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*).

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Le millepertuis aurait un effet photosensibilisant lié à sa teneur en hypéricine et pouvant causer l'apparition de taches sur la peau. Pour éviter tout risque, il suffit d'utiliser ce baume le soir, de ne pas s'exposer au soleil et de couvrir la zone concernée (tee-shirt, manches, pantalon…).

BAUME POUR PEAUX ALLERGIQUES *MAGIE DOUCE*

PARFOIS, LA PEAU RÉAGIT DE MANIÈRE EXCESSIVE LORS D'UN CONTACT AVEC UN PRODUIT « ALLERGISANT ». IL PEUT S'AGIR D'UNE PIQÛRE D'INSECTE (GUÊPE, MOUSTIQUE, TAON…) OU DE PLANTE (ORTIE, CACTUS,

ROSE...), D'UNE SUBSTANCE CHIMIQUE (PRODUITS D'ENTRETIEN, LESSIVE, CIMENT, LATEX...), D'UNE EXPOSITION TROP LONGUE AU SOLEIL... LA PEAU DEVIENT ROUGE, GONFLE, CHAUFFE, DÉMANGE, PEUT PRÉSENTER DES PETITES VÉSICULES OU DES CLOQUES...

Ce baume est un concentré antihistaminique* apaisant et anti-inflammatoire pour calmer la douleur et l'œdème.

Pour environ 50 ml

- 30 ml de macérat huileux de plantain (major ou lancéolé)
- 20 ml de macérat huileux de lavande
- 6 g de cire d'abeille
- 12 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic

AU GRÉ DES POTIONS

Le macérat huileux de plantain est incontournable dans cette recette et peut se suffire à lui-même. Vous pouvez également lui associer un macérat huileux de calendula au lieu de la lavande ou bien une huile végétale de cameline ou d'onagre.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

N'utilisez pas l'huile essentielle de lavande aspic chez les jeunes enfants ou les femmes enceintes et allaitantes. Préférez alors la lavande fine.

BAUME POUR CHEVEUX *PROMESSE ELFIQUE*

LES CHEVEUX MI-LONGS ET LONGS PRÉSENTENT SOUVENT DES POINTES SÈCHES, PRENNENT UNE ALLURE ET UNE TEXTURE DE PAILLE, SONT DIFFICILES À DÉMÊLER... CES PROBLÈMES DE SÉCHERESSE PEUVENT ÊTRE LIÉS À UNE EXPOSITION À LA POLLUTION, AU SOLEIL, AUX BAINS SALÉS, À UNE PÉRIODE DE FATIGUE, AUX FLUCTUATIONS DES CYCLES HORMONAUX...

Ce baume est une source d'hydratation et de protection des cheveux qui facilite le démêlage et le coiffage en douceur tout en profitant de ses parfums aux notes envoûtantes.

Pour environ 110 g

- 70 g de beurre de karité
- 30 g d'huile de coco
- 10 g de cire d'abeille
- 10 gouttes d'huile essentielle de bois de Hô
- 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

AU GRÉ DES POTIONS

Pour un baume « spécial été », pensez à ajouter de l'huile de monoï (20 g) en baissant la proportion de beurre de karité (50 g). Et remplacez l'huile essentielle de bois de Hô (Cinnamomum camphora CT linalol) par celle de palmarosa (Cymbopogon Martinii) ou de cade (Juniperus oxycedrus) en cas de cuir chevelu gras, pellicules et cheveux ternes.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Vous pouvez utiliser ce baume de deux manières.

- **En une application prolongée de 1 ou 2 h sur les pointes et les mèches de cheveux abîmées suivie de votre shampooing. Il peut s'agir d'une cure de 1 à 3 utilisations hebdomadaires pour hydrater la chevelure pendant une période précise (séjour en bord de mer par exemple) ou bien d'un soin de prévention et de confort (1 fois par semaine ou 2 fois par mois…).**
- **En une application après votre shampooing, sur cheveux essuyés mais encore humides. Utilisez une petite noisette de baume à répartir sur la pointe des cheveux puis peignez-les pour bien imprégner toutes les mèches. Ce soin facilite le démêlage et le coiffage au séchage.**

BAUME APRÈS-RASAGE *BARBES DES CIEUX*

LE RASAGE QUOTIDIEN DU VISAGE PROVOQUE DES ROUGEURS, DES IRRITATIONS, UNE SENSATION DE FEU, L'APPARITION DE PETITS BOUTONS… SUIVANT LA QUALITÉ DE PEAU, LES RÉACTIONS SONT PLUS OU MOINS FORTES ET DEVIENNENT INCONFORTABLES ET DOULOUREUSES.

Ce baume prend immédiatement soin de la peau après « le feu » du rasage pour calmer et apaiser les rougeurs et les sensations de brûlures, cicatriser les petites zones lésées et protéger durablement la peau.

Pour environ 50 ml

- 20 ml de macérat huileux de calendula
- 20 ml de macérat huileux de romarin
- 5 g d'huile de coco
- 5 g de beurre de karité
- 3 à 5 g de cire d'abeille (3 g pour un baume très fondant)
- 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (pour un effet rafraîchissant)
- 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de lavande fine

AU GRÉ DES POTIONS

En fonction des préférences de monsieur, remplacez le macérat huileux de calendula par de l'huile de chanvre ou de cameline et le macérat huileux de romarin par de la lavande. Et personnalisez ce baume en proposant plusieurs associations d'huiles essentielles : bois de Hô, sauge sclarée (*Salvia sclarea*), vétiver (*Vetiveria zizanoides*)…

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisé en petites quantités à faire pénétrer par un massage doux, Barbes des cieux s'adresse à toutes les zones de rasage de monsieur et de madame : jambes, aisselles, thorax…

BAUME POUR DOULEURS MUSCULO-ARTICULAIRES *SECRET DE DRUIDE*

MAL DE DOS, TORTICOLIS, DOULEURS AUX ARTICULATIONS (DOIGTS, ÉPAULES, HANCHE, GENOUX, ORTEILS). AUTANT DE MANIFESTATIONS QUI EMPÊCHENT CERTAINS GESTES DU QUOTIDIEN. ELLES PEUVENT ÊTRE LIÉES À L'USURE, À DES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS, À UN À UN EFFORT VIOLENT, À UNE RÉACTION INFLAMMATOIRE.

Ce baume allie des propriétés antalgiques, anti inflammatoires et circulatoires pour apporter du confort et une meilleure récupération.

Pour environ 50 ml

- 25 ml de macérat huileux d'achillée millefeuille
- 25 ml de macérat huileux de laurier noble
- 6 g de cire d'abeille
- 100 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles : gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*), eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*), romarin à camphre, pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)…

GARE !

Pour une action thérapeutique, le pourcentage total des huiles essentielles est de 8 %, soit un total de 4 ml représentant 100 gouttes. Vous pouvez par exemple prévoir 25 gouttes de chacune de ces 4 huiles essentielles. L'idéal est de commencer par une quantité moindre et de vérifier qu'il n'y a pas de réaction cutanée puis d'augmenter la dose si besoin. Respectez les précautions d'usage ! Au vu du dosage thérapeutique de cette recette de soin,

n'utilisez aucune des huiles essentielles qui vous serait contre-indiquée.

	CONTRE-INDICATIONS				
HUILE ESSENTIELLE	Femmes enceintes et allaitantes	Jeunes enfants (moins de 6 ans)	Allergie aspirine	Fluidifiants sanguins	Hypertension
Gaulthérie couchée	x	x	x	x	
Eucalyptus citronné	x	x			
Romarin à camphre	x	x			x
Pin sylvestre	x	x			x

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez opter pour d'autres macérats huileux comme l'arnica, la reine-des-prés (sauf en cas de grossesse, allergie à l'aspirine, fluidifiants sanguins) ou la consoude, ainsi que l'huile végétale de calophylle.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Appliquez Secret de druide sur la partie douloureuse en massant doucement jusqu'à pénétration complète, 2 à 4 fois par jour jusqu'à une amélioration sensible.

BAUME PECTORAL D'HIVER *SORCIÈRE BLANCHE*

LES CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE, LES REFROIDISSEMENTS ET CERTAINES AFFECTIONS PEUVENT ENCOMBRER LES VOIES RESPIRATOIRES, GÊNER LA RESPIRATION, PROVOQUER DE LA TOUX ET EMPÊCHER DE PASSER DES JOURNÉES ET DES NUITS PAISIBLES.

Ce baume combine des effets anti-infectieux, expectorants et calmants. Il facilite la respiration, dégage les mucosités et assainit les voies respiratoires.

Pour environ 50 ml

- 30 ml de macérat huileux de thym
- 20 ml de macérat huileux de lavande
- 5 à 6 g de cire d'abeille (en fonction du fondant souhaité)
- 100 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles : Eucalyptus globulus, romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*), pin sylvestre, cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*), ravintsara (*Cinnamomum camphora cineoliferum*)

GARE !

Pour une action thérapeutique, le pourcentage total des huiles essentielles est de 8 %, soit un total de 4 ml représentant 100 gouttes. Vous pouvez par exemple prévoir 25 gouttes de chacune de ces 4 huiles essentielles. L'idéal est de commencer par une quantité moindre et de vérifier qu'il n'y a pas de réaction cutanée puis d'augmenter la dose si besoin. Attention aux précautions d'usage !

Au vu du dosage thérapeutique de cette recette de soin, n'utilisez aucune des huiles essentielles qui vous serait contre-indiquée.

	CONTRE-INDICATIONS				
HUILE ESSENTIELLE	Femmes enceintes et allaitantes	Jeunes enfants (moins de 6 ans)	Asthme	Épilepsie	Hyperoestrogénie/ Cancer hormonodépendant
Eucalyptus globulus	x	x	x	x	
Romarin à cinéole	x	x		x	
Pin sylvestre	x	x			
Cyprès toujours vert	x	x			x
Ravintsara	3 premiers mois	moins de 3 ans		x	

AU GRÉ DES POTIONS

En fonction de vos préférences olfactives et des contre-indications, n'hésitez pas à tester d'autres huiles essentielles comme niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*), myrte vert (*Myrtus communis L. cineoliferum*) ou inule odorante (*Inula graveolens*). Idem pour les macérats huileux à base d'eucalyptus, lierre terrestre ou bouillon-blanc.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Sorcière blanche en massage sur le thorax et le dos, 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes. Pensez également à appliquer Sorcière blanche sous la voûte plantaire !

LES LINIMENTS

TEMPS DE RÉALISATION : 5 MIN

→ À RETENIR

Le liniment oléo-calcaire est une préparation liquide de consistance onctueuse et ferme destinée à être frictionnée sur la peau pour soulager états d'irritation et brûlures. À l'origine, il s'agit d'un mélange à parts égales d'huile d'olive et d'eau de chaux, utilisée pour la toilette des nourrissons (fessiers, croûtes de lait, peaux atopiques…).

Ses qualités nettoyantes, adoucissantes et protectrices en font un incontournable démaquillant naturel, un produit pour nettoyer sa peau en douceur. On peut associer les qualités de plantes d'un macérat huileux pour optimiser ce soin et des élixirs floraux en fonction du résultat recherché pour confectionner un produit de soin personnalisé !

Il faut très peu d'ingrédients et de matériel pour réaliser un liniment, ce qui en fait un produit peu onéreux, sans aucune toxicité pour la santé et l'environnement, très simple à confectionner (autant d'huile que d'eau de chaux) et en un temps record !

SECRET DE MAGE

L'eau de chaux est obtenue en mélangeant de la chaux aérienne (éteinte) à de l'eau, le filtrat qui se forme étant également appelé « solution saturée d'hydroxyde de calcium » $Ca(OH)_2$. Elle est disponible en pharmacie ou sur Internet.

Attention, son pH basique peut provoquer des irritations de la peau, manipulez donc ce produit avec des gants.

⟶ EN RÉSUMÉ

Pour les recettes de liniment munissez-vous des éléments ci-après…

« CHAUDRON, SERPE, BAGUETTE & CIE »

INGREDIENTS	MATERIEL
eau de chaux	1 balance ou 1 verre mesureur
huile d'olive ou macérats huileux de plantes	flacons en verre ou en PET (de type contenant d'hydrolat)
fleurs de Bach (facultatif)	étiquettes
huiles essentielles (facultatif)	

⟶ EN PRATIQUE

Rien de plus simple et rapide que de préparer un liniment. Il suffit de mélanger autant d'eau de chaux que de phase huileuse et de secouer avec énergie. Un vrai jeu d'enfant !

GARE !

Le mélange eau de chaux-huile végétale à proportions égales s'entend à poids égal et non pas à volume égal !

1 – Posez le flacon (200 ml par exemple) sur la balance et tarez.
2 – Versez directement l'huile d'olive ou le macérat huileux dans le flacon en pesant 100 g.
3 – Pesez ensuite 100 g d'eau de chaux dans un verre mesureur et versez-la dans le flacon.
4 – Ajoutez les fleurs de Bach (7 gouttes de chaque essence) et les huiles essentielles (1 à 25 gouttes).
5 – Fermez le flacon et secouez-le vigoureusement de haut en bas pendant 1 min, jusqu'à ce que le contenu devienne onctueux.
6 – Vérifiez la qualité du liniment puis bouchez le flacon avant de l'étiqueter.

À GRAVER DANS LE MARBRE

Le liniment est réussi lorsque les deux phases distinctes huile et eau de chaux ont réagi pour laisser place à une crème fluide et homogène (comme un lait de toilette) avec un léger surnageant gras. Si le liniment est homogène sans film huileux sur le dessus, ajoutez 1 cuillère à café d'huile avant d'agiter à nouveau le flacon. Si le mélange n'est pas homogène, insistez en secouant le flacon 1 min supplémentaire. Sinon, mixez le tout avec un mixeur plongeant ou dans un blender puis transvasez le mélange dans un bol pour le faire chauffer 5 min au bain-marie afin de stabiliser le liniment.

IDÉES DE GÉNIE

Sur la base de cette formule, laissez place à votre créativité pour réaliser un lait pour le corps parfumé aux huiles essentielles (géranium rosat, bois de rose [*Aniba rosaedora*], citronnelle [*Cymbopogon winterianus Jowitt*]…), relaxant (lavande, marjolaine, petit grain bigarade…), dynamisant (menthe, ravintsara…), nettoyant pour les peaux soumises à la pollution atmosphérique…

SECRET DE MAGE

Si vous trouvez la consistance trop liquide, diminuez légèrement la quantité d'eau de chaux (90 g) et augmentez la dose d'huile (105 g).

CONSERVATION ET UTILISATION

Gardez votre liniment à l'abri de la chaleur et de la lumière, utilisez-le dans les 6 mois, et pensez à secouer votre flacon avant chaque utilisation car le mélange a tendance à se déphaser !

IDÉES DE GÉNIE

Astuce pour stabiliser le liniment et éviter d'avoir à agiter le flacon à chaque utilisation : faites fondre au bain-marie 4 à 6 g de cire d'abeille dans 100 g d'huile et ajoutez ensuite 100 g d'eau de chaux avant de mélanger (manuellement ou au mixeur).

LINIMENT POUR NETTOYER LA PEAU
INCANTATION DE L'AUBE

LA PEAU DU VISAGE EST SOUMISE QUOTIDIENNEMENT AUX IMPURETES DE LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE, AUX RESTES DE MAQUILLAGE, À LA TRANSPIRATION, AUX EXCÈS DE SÉBUM... AUTANT D'AGENTS RESPONSABLES DE DÉSAGRÉMENTS SI ELLE N'EST PAS QUOTIDIENNEMENT NETTOYÉE (BOUTONS, POINTS NOIRS, TEINT TERNE...).

Ce liniment nettoie en douceur l'épiderme tout en hydratant la peau. C'est un vrai soin quotidien pour laver votre visage avec des effets dynamisants et raffermissants sur votre peau, pour bien démarrer la journée.

Pour environ 200 ml

- 100 g d'eau de chaux
- 100 g de macérat huileux de pâquerette (*Bellis perennis*)
- 1 à 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : charme[4], centaurée, orme, églantier, pommier sauvage

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez remplacer le macérat huileux de pâquerette ou l'associer à un macérat huileux de pétales de roses ou à des huiles végétales (bourrache, calophylle, chanvre, onagre) et utiliser d'autres huiles essentielles (géranium rosat, carotte, patchouli).

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Charme pour raffermir les contours du visage.**
- **Centaurée pour revitaliser la peau et le teint.**
- **Orme pour tonifier et révéler l'éclat de la peau.**
- **Églantier pour renforcer l'effet dynamisant.**
- **Pommier sauvage pour nettoyer et désobstruer les pores.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

À l'aide d'un coton ou d'une lingette en tissu, appliquez Incantation de l'aube sur votre visage avec des massages doux et circulaires pour nettoyer votre peau en profondeur.

LINIMENT DÉMAQUILLANT *VOILE DU CRÉPUSCULE*

LES POUDRAS, LES PIGMENTS ET LES CORPS GRAS DU MAQUILLAGE BOUCHENT LES PORES DE LA PEAU ET ENTRAVENT SA RESPIRATION. OXYDATION, INFLAMMATION, APPARITION DE BOUTONS OU DE PLAQUES, VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ... LE DÉMAQUILLAGE QUOTIDIEN S'IMPOSE POUR PRÉSERVER LA SANTÉ DE LA PEAU.

Ce liniment nettoie la peau tout en délivrant ses qualités antioxydantes et calmantes. Il préserve la jeunesse du visage et

invite à la détente pour bien finir la journée.

Pour environ 200 ml

- 100 g d'eau de chaux
- 40 g de macérat huileux de calendula
- 30 g de macérat huileux de romarin
- 30 g d'huile de noyau d'abricot (*Prunus armeniaca*)
- 1 à 10 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp aurantium*)
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : pommier sauvage, étoile de Bethléem, chèvrefeuille

AU GRÉ DES POTIONS

Le mélange huileux peut être remplacé ou complété par des huiles végétales (rose musquée, germe de blé, nigelle). Côté huiles essentielles vous pouvez tester camomille romaine, ciste, lavande fine, ylang-ylang.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Pommier sauvage pour nettoyer et désobstruer les pores.**
- **Étoile de Bethléem pour lutter contre les rides.**

- **Chèvrefeuille pour gommer les effets du temps.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Appliquez Voile du crépuscule tous les soirs à l'aide d'un coton ou d'une lingette en tissu pour nettoyer et désincruster la peau. En fonction du type de maquillage utilisé, vous pouvez au préalable laver votre visage avec de l'eau savonneuse (savon « Douceur enchantée » page 125 ou « Souffle des fées » page 193).

LINIMENT APRÈS-SOLEIL *L'ASTRE SACRÉ*

LE FAMEUX « COUP DE SOLEIL » EST UNE BRÛLURE DE LA PEAU DUE AUX RAYONS ULTRAVIOLETS. SUIVANT LE TYPE DE PEAU, LA DURÉE ET L'INTENSITÉ DE L'EXPOSITION (HEURE DE LA JOURNÉE), ET LA LOCALISATION CORPORELLE, LE COUP DE SOLEIL PEUT PRENDRE PLUSIEURS APPARENCES. LA PEAU ROUGIT, DEVIENT DOULOUREUSE ET PEU GONFLER VOIRE CLOQUER.

Ce liniment apaise le feu des brûlures et réduit l'inflammation tout en facilitant la régénération des tissus abîmés.

Pour environ 200 ml

- 100 g d'eau de chaux
- 100 g de macérat huileux de millepertuis
- 50 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles : lavande aspic, carotte, tea tree.
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : houx, verveine officinale, chicorée, aigremoine, orme

Pour cette recette, le pourcentage total des huiles essentielles est de 1 %, soit 2 ml représentant 50 gouttes. Vous pouvez par exemple prévoir 15 gouttes de chacune de ces 3 huiles essentielles puis tester sur votre peau pour ajouter les 5 gouttes manquantes par la suite, si besoin. Préférez la lavande fine à la lavande aspic pour un usage sur enfants ou femmes enceintes et allaitantes.

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez compléter le macérat huileux de millepertuis avec un macérat huileux de calendula ou des huiles végétales de calophylle ou rose musquée. Et n'hésitez pas à tester l'huile essentielle de ciste ou de menthe poivrée dans votre mélange.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Houx pour apaiser l'inflammation et la douleur aiguë**
- **Verveine officinale pour calmer la réaction inflammatoire**
- **Chicorée pour décongestionner en cas d'œdème**
- **Aigremoine pour calmer la douleur aiguë**
- **Orme pour diminuer l'inflammation et l'œdème**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Pensez à appliquer une couche de gel d'aloe vera avant d'utiliser L'astre sacré. Massez très délicatement la zone douloureuse et laissez la peau absorber. Vous pouvez répéter l'application 4 fois dans la journée.

GARE !

Et bien sûr, ne vous exposez pas au soleil car l'huile de millepertuis est réputée photosensibilisante (voir baume « Bouclier d'Hélios », page 192) !

LINIMENT POUR JAMBES LOURDES
FRAÎCHEUR DE PETALE

FOURMILLEMENTS, LOURDEURS DANS LES JAMBES, CHEVILLES GONFLÉES... LES JAMBES LOURDES SONT SYNONYMES D'INSUFFISANCE VEINEUSE. LE SANG REFLUE VERS LE BAS ET CRÉÉÉ UNE STASE VEINEUSE CAR LES VALVULES* SONT ALTÉRÉES ET LA PAROI VEINEUSE FRAGILISÉE. CE PHÉNOMÈNE S'ACCENTUE LORS DE PÉRIODES DE CHALEUR.

Ce liniment est source de réconfort et de fraîcheur. Il stimule la fonction veineuse et circulatoire pour des jambes plus légères.

Pour environ 200 ml

- 100 g d'eau de chaux

- 50 g de macérat huileux d'hélichryse
- 50 g de macérat d'arnica
- 50 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles : menthe poivrée, cyprès toujours vert
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : charme, orme, chicorée, saule, olivier, clématite, noyer

Pour cette recette, le pourcentage total des huiles essentielles est de 1 %, soit 2 ml représentant 50 gouttes. Vous pouvez par exemple prévoir 20 gouttes de chacune de ces 2 huiles essentielles puis tester sur votre peau pour ajouter les 10 gouttes manquantes par la suite, si besoin.

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez compléter ou interchanger ces macérats huileux avec de l'huile végétale de calophylle ou un macérat huileux de mélilot officinal (Melilotus officinalis). Cependant, il est très difficile de trouver un macérat huileux de cette plante dans le commerce et vous devrez probablement le confectionner (voir « Les macérations huileuses de plantes », page 22).

N'hésitez pas à tester l'huile essentielle de lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) dans votre mélange tout en faisant attention aux précautions d'usage.

	CONTRE-INDICATIONS				
HUILE ESSENTIELLE	Femmes enceintes et allaitantes	Jeunes enfants (moins de 6 ans)	Phlébite	Fluidifiants sanguins	Hyperœstrogénie/ Cancer hormono-dépendant
Hélichryse italienne	x		x	x	
Cyprès toujours vert	x	x			x
Lentisque pistachier	x	x	x		

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Charme pour fortifier le travail veineux.**
- **Orme pour aider les veines « débordées ».**
- **Chicorée pour soulager l'œdème.**
- **Saule pour diminuer la rétention (œdème).**
- **Olivier pour revitaliser les veines.**
- **Clématite pour apporter de l'énergie à la fonction veineuse.**
- **Noyer pour des jambes lourdes causées par un changement (climatique ou hormonal).**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Laissez votre flacon de liniment au frigo avant de l'appliquer sur vos jambes afin d'augmenter l'effet fraîcheur de votre soin ! Massez vos jambes avec Fraîcheur de pétale de bas en haut, 2 à 3 fois par jour pour activer la circulation veineuse.

LINIMENT POUR LES FESSES DE BÉBÉ *CARESSE D'ANGE*

LES BÉBÉS ONT SOUVENT LA PEAU DES FESSES FRAGILISÉES PAR LE PORT DES COUCHES (URINE, SELLES ACIDES...) OU LORS DE LA POUSSÉE DES DENTS. CETTE IRRITATION DU FESSIER PROVOQUE INCONFORT ET DOULEURS LORS DE LA PETITE TOILETTE DU SIÈGE.

Ce liniment nettoie, hydrate, protège et rétablit l'équilibre acido-basique de l'épiderme.

Pour environ 200 ml

- 100 g d'eau de chaux
- 50 g de macérat huileux de calendula
- 50 g d'huile végétale de noyau d'abricot
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : houx, verveine officinale, pommier sauvage, noyer, aigremoine, orme

AU GRÉ DES POTIONS

Pensez à réaliser un liniment oléo-calcaire classique en n'utilisant que de l'huile d'olive. Vous pouvez également employer les huiles végétales de jojoba ou de chanvre.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Houx pour soulager la douleur et l'inflammation aiguë de la peau.**
- **Verveine officinale pour calmer la réaction inflammatoire.**
- **Pommier sauvage pour enlever les salissures.**
- **Aigremoine pour apaiser la douleur.**
- **Orme pour calmer la poussée inflammatoire.**
- **Noyer pour éviter l'irritation de la peau en cas de poussée dentaire.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Vous pouvez utiliser ce liniment de différentes manières pour la toilette des fesses de Bébé, mais en aucun cas lors d'un érythème fessier (qui nécessite des soins particuliers).

- **Après un lavage des fesses à l'eau savonneuse, appliquez le liniment à l'aide d'un coton ou d'une lingette en tissu.**

- **Utilisez le liniment sur les fesses sales de Bébé comme décrit précédemment, en une ou 2 applications de nettoyage.**

Vous pouvez aussi profiter de ce moment pour offrir un instant de détente à Bébé en utilisant Caresse d'ange comme un lait de massage !

LINIMENT POUR LE CORPS *DRAPÉ DE SOIE*

LES PARTIES DU CORPS EXPOSÉES AU VENT, AU FROID, AU SOLEIL MAIS ÉGALEMENT CELLES SOUMISES AUX FROTTEMENTS DES VÊTEMENTS ET DES CHAUSSURES ONT BESOIN D'ATTENTION, AU RISQUE DE DEVENIR SENSIBLES, SÈCHES, VOIRE RUGUEUSES.

Ce liniment pénètre facilement dans la peau sans laisser de film gras, tout en apportant une base hydratante pour l'ensemble du corps.

Pour environ 200 ml

- 100 g d'eau de chaux
- 50 g d'huile végétale de jojoba
- 50 g d'huile végétale de noisette
- 1 à 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : charme, chèvrefeuille

AU GRÉ DES POTIONS

Le mélange huileux peut être remplacé par d'autres huiles végétales (amande douce, olive, cameline, sésame…) en fonction de la nature de votre peau. Côté huiles essentielles vous pouvez

tester la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), le ciste, le patchouli (*Pogostemon cablin*), l'ylang-ylang et pour donner un effet bronzage à votre peau, pensez à ajouter 1 cuillère à café de poudre d'urucum (*Bixa orellana*) (voir la Crème Étoile de jour, page 82).

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Charme pour raffermir la silhouette.**
- **Chèvrefeuille pour estomper les effets du temps.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Appliquez Drapé de soie comme un lait de corps en versant une petite quantité dans le creux de votre main. Puis frictionnez doucement votre peau jusqu'à pénétration complète.

LES CRÈMES

TEMPS DE RÉALISATION : 40 MIN

→ À RETENIR

Une crème résulte du mélange d'une phase aqueuse avec une phase huileuse. C'est une émulsion. L'eau et l'huile n'étant pas miscibles entre elles, la confection d'une crème est plus délicate que celle d'un baume. Il s'agit de procéder par étapes précises avec de bons dosages d'ingrédients pour que l'émulsion prenne… comme une mayonnaise en quelque sorte !

CONFIDENCES SUPRÊMES

Les crèmes du commerce contiennent beaucoup d'ingrédients dont il est très difficile de décrypter la nomenclature INCI (en français : Nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques). Muni d'une loupe vous pouvez y lire les noms des composants classés par ordre décroissant mais il est compliqué de comprendre l'origine. La plupart du temps, ces intrants sont des huiles minérales dérivées du pétrole, des conservateurs, des parabens*, des thiazolinones*… bref, un cocktail terrible pour l'environnement et pour votre santé (irritations, allergies, perturbations endocriniennes*…).

Les ingrédients de base d'une crème sont au nombre de trois :

- une base aqueuse, qui hydrate la peau en profondeur et apporte ses propriétés aux cellules profondes de l'épiderme (hydrolats, aloe vera, infusions, eau minérale ou distillée) ;

- une base huileuse qui protège les couches superficielles de la peau et apporte ses propriétés aux membranes des cellules épidermiques (huiles végétales, macérations huileuses de plantes, beurres végétaux) ;
- la cire d'abeille qui aide à figer la crème tout en apportant ses propres propriétés nourrissantes et protectrices.

SECRET DE MAGE

Pour les personnes qui ne souhaitent pas utiliser de cire d'abeille (allergie aux produits de la ruche, vegan…), il est possible de la remplacer par des cires d'origine végétale : cire de candelilla (*Euphorbia cerifera*), de carnauba (*Copernicia cerifera*), de mimosa (*Acacia decurrens*), de son de riz, de soja… Il suffit d'adapter le dosage dans la recette en fonction des pourcentages de cire recommandés par le fabricant. Soyez attentif à votre choix de cire végétale car certaines plantes proposées proviennent de lointaines contrées et leurs conditions d'exploitation ne sont pas toujours écoresponsables.

En complément, il est possible d'ajouter plusieurs composés pour améliorer certains aspects de votre crème (texture, parfum, conservation, soin).

- Les huiles essentielles permettent de conserver la crème, de limiter son oxydation et la prolifération de bactéries. Elles apportent également leurs propriétés médicinales et leur touche aromatique.
- Les fleurs de Bach accentuent les effets bénéfiques et thérapeutiques de la crème.
- La vitamine E, antioxydante, sert de conservateur (8 gouttes pour 100 ml de base huileuse).

- Les émulsifiants naturels favorisent la prise de l'émulsion et sa tenue dans le temps tout en assurant une texture fine et soyeuse à la crème.

POUR LES APPRENTIS SORCIERS

Pour reprendre l'exemple de la mayonnaise, il s'agit d'une émulsion stable contenant une base grasse (huile), une phase aqueuse (vinaigre) et un émulsifiant (œuf). Les émulsifiants naturels sont des acides gras d'huiles végétales ayant subi une réaction chimique d'estérification avec des sucres complexes d'origine végétale, donnant naissance à des alcools gras aux propriétés émulsifiantes.
Il en existe plusieurs dans le commerce, ils sont souvent nommés « cires auto-émulsifiantes ». En voici une liste non exhaustive :

- **Montanov® (Cetearyl Alcohol et Cetearyl Glucoside) dérivé d'huile de coco, de palme et de glucose ;**
- **Xyliance® (Cetearyl wheat straw glycosides et Cetearyl alcohol) dérivé de la paille de blé et d'alcool cétéarylique ;**
- **Polawax® (Cetearyl alcohol et polysorbate 60) d'origine végétale et synthétique ;**
- **Olivem 1000® (Cetearyl Olivate et Sorbitan Olivate) dérivé de l'huile d'olive et du sorbitol.**

Dans les recettes de ce grimoire, c'est ce dernier qui est préconisé car il présente plusieurs avantages : d'un bon rapport qualité-prix, il est facile à trouver et à utiliser (sous forme de paillettes), il a une belle compatibilité avec la peau (composition proche de celle du sébum humain), il donne une crème onctueuse et facile à étaler, et enfin, il ne contient pas d'huile de palme.

⟶ EN RÉSUMÉ

La crème est moins grasse qu'un baume et pénètre plus facilement la peau, ce qui facilite son utilisation pour les soins du visage. Elle est également bienvenue pour les soins du corps (douleurs ostéo-articulaires, soins après-soleil, irritations et inflammations cutanées…) et ne laisse pas de traces grasses susceptibles de tacher les habits.

La crème est nourrissante, hydratante, assouplissante, régénératrice… et l'on peut ajuster son onctuosité et sa fluidité avec le choix des ingrédients. Elle est très agréable à appliquer et vous pouvez la personnaliser en fonction de vos préférences olfactives, de vos besoins dermatologiques, de l'évolution de la qualité de votre peau…

Une crème est toutefois plus délicate à réaliser qu'un baume et se conserve moins longtemps du fait de la présence d'une base aqueuse.

Il arrive en effet parfois que cette dernière ait tendance à se séparer de la partie grasse de la crème, laissant apparaître un film d'eau surnageant. Cet effet est accentué par l'usage de fleurs de Bach qui représentent un ajout aqueux postérieur à l'émulsion. Il n'y a aucune incidence sur la qualité du produit, il s'agit simplement d'une réaction liée au fait qu'il n'y a pas d'agents émulsifiants de synthèse dans la crème. Pour remédier à cet inconvénient, il suffit de mélanger la crème à l'aide d'une spatule en bois pour émulsionner à nouveau phase aqueuse et phase huileuse. En parallèle, vous pouvez opter pour l'utilisation systématique d'un émulsifiant naturel dans votre crème afin de la stabiliser dans le temps.

À GRAVER DANS LE MARBRE

Les proportions à respecter pour fabriquer une crème sont les suivantes :

- **8 g de cire d'abeille pour 100 ml de phase huileuse (pour les cires végétales, reportez-vous aux recommandations du fabricant qui correspondent souvent à un pourcentage par rapport au poids total de la crème) ;**
- **133 ml de base aqueuse pour 100 ml de phase huileuse (huile, macération huileuse ou beurre).**

Lorsque vous ajoutez l'émulsifiant naturel Olivem 1000®, comptez 5 à 8 % du poids total de la crème.

Avant de vous lancer dans la confection d'une crème, vérifiez que vous disposez de tous les éléments nécessaires.

« CHAUDRON, SERPE, BAGUETTE & CIE »

INGREDIENTS	MATERIEL

huile végétale et/ou macération huileuse de plante et/ou beurre végétal	petits pots en verre, aluminium, PET (de 5 à 100 ml) ou flacons avec pompe
cire d'abeille ou cire végétale	2 casseroles
émulsifiant naturel Olivem 1000®	2 bols en inox ou pyrex (50 à 500 ml)
hydrolat et/ou aloe vera	petit fouet et cuillère inox
huiles essentielles	plaque chauffante
fleurs de Bach	balance
	verre mesureur gradué
	petite éprouvette de 10 ml graduée tous les 1 ml
	spatule type « maryse » (spatule souple)
	bâtonnet en bois
	petit entonnoir (pour verser la crème dans un flacon)

→ EN PRATIQUE

Vous devez séparer la base huileuse de la base aqueuse avant de les faire chauffer. Il y a d'un côté le bol (bol 1) contenant les huiles, la cire et l'émulsifiant et dans un deuxième bol (bol 2) la partie contenant les hydrolats, l'aloe vera, l'eau… Pour que l'émulsion prenne, il est important que la base huileuse et la base aqueuse soient à la même température (bain-marie). Mais elles doivent être chauffées séparément. D'où les 2 bols.

1 – Mesurez la quantité de phase huileuse (huile, macération huileuse, beurre) souhaitée et versez-la dans le bol 1.

2 – Pesez la quantité de cire appropriée ajoutez-la au bol 1.

3 – Pesez la quantité d'Olivem 1000® avant de l'ajouter au bol 1.
4 – Placez le bol 1 dans une casserole contenant de l'eau pour lancer un bain-marie.
5 – Stoppez le feu du bain-marie quand la cire est complètement fondue, ôtez le bol 1 et réservez-le.
6 – Mesurez la quantité d'hydrolat et/ou d'aloe vera et versez-la dans le bol 2.
7 – Déposez ce bol dans l'eau chaude du bain-marie afin de l'amener à la même température que le bol 1 (ôtez le bol 2 du bain-marie lorsque vous observez les premières vapeurs d'eau se former).
8 – Calez le bol 2 sur un linge pour le stabiliser et fouettez son contenu tout en versant la base huileuse du bol 1 en petit filet.
9 – Apparaissent en premier des conglomérats* huileux au milieu de la phase aqueuse. Continuez de fouetter l'ensemble énergiquement tout en versant la totalité du bol 1. L'ensemble commence à s'homogénéiser au bout de 3 à 5 min.
10 – Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, crémeux et homogène.

IDÉES DE GÉNIE

Si l'émulsion est difficile, posez le bol 2 sur un support froid (glaçons dans une serviette ou une poche pour application de froid congelée) pour favoriser la prise de la crème…

11 – À la fin de l'émulsion, vous pouvez ajouter les huiles essentielles (commencez par 5 gouttes pour 100 ml de base huileuse pour tester la réactivité de votre peau) en les mélangeant délicatement avec le bâtonnet en bois.

12 – Ajoutez les fleurs de Bach et mélangez doucement avec le bâtonnet en bois.
13 – Versez la crème dans les pots propres et stérilisés à l'aide de la maryse et/ou d'un entonnoir pour des flacons. N'hésitez pas à taper plusieurs petits coups secs avec le pot sur la table pour faire remonter à la surface d'éventuelles petites bulles d'air.
14 – Laissez refroidir puis fermez et étiquetez.

SECRET DE MAGE

Dans les recettes de crème de ce grimoire, vous réaliserez une émulsion « huile dans eau » (les gouttelettes d'huile sont versées et réparties dans l'eau) qui permet d'obtenir des crèmes plus légères et hydratantes que les émulsions « eau dans huile ».

Si elle est conservée dans des conditions optimales, on peut généralement utiliser cette crème pendant 6 mois. Pour augmenter sa longévité, on peut la conserver au réfrigérateur.

IDÉES DE GÉNIE

Dans les fiches recettes, vous trouverez les dosages pour confectionner une quantité généreuse de crème (environ 240 ml, soit 4 pots de 50 ml et 2 pots de 20 ml). Prenez l'habitude de conserver la crème que vous n'utilisez pas immédiatement au frigo ou bien réalisez une quantité moindre de crème (environ 120 ml) en divisant toutes les doses des recettes par deux… ce geste permet de fabriquer en fonction de vos besoins, d'éviter de

gâcher et de personnaliser vos recettes en testant d'autres ingrédients.

Pour éviter de contaminer la crème avec des agents pathogènes (bactéries, virus, moisissures), il faut veiller à avoir les mains propres et lavées avant chaque utilisation. Si la crème est conditionnée dans un pot, prélevez la quantité de produit à appliquer avec un bâtonnet en bois.

CRÈME DE JOUR BONNE MINE *ÉTOILE DE JOUR*

TEINT TERNE, TRAITS TIRÉS, PEAU DESSÉCHÉE… DIFFICILE D'AVOIR BONNE MINE TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE AVEC LE RYTHME DE LA VIE MODERNE (STRESS, TRAVAIL, MANQUE DE SOMMEIL, CHANGEMENTS DE SAISON, POLLUTION…)

Cette crème hydrate et raffermit la peau, active la microcirculation et donne de la souplesse à l'épiderme tout en ravivant le teint pour une mine hâlée.

Pour environ 240 ml

BASE HUILEUSE (BOL 1) 100 ML

- 40 ml de macérat huileux de pâquerette
- 30 ml d'huile de jojoba
- 30 ml d'huile de noyau d'abricot
- 8 g de cire d'abeille
- 12 g d'Olivem 1000® (facultatif)
- 1 à 2 cuillères à café de poudre d'urucum

BASE AQUEUSE (BOL 2) 133 ML

- 60 ml d'hydrolat de rose de Damas
- 50 ml d'hydrolat de fleurs d'oranger
- 23 ml de gel d'aloe vera

- 60 gouttes du mélange d'huiles essentielles : lavande fine, géranium rosat, carotte
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : orme, charme, chicorée, centaurée

CONFIDENCES SUPRÊMES

La poudre d'urucum provient des graines rouges d'un arbre d'Amazonie. Très riche en bêtacarotène, en minéraux et en antioxydants, elle prépare la peau au bronzage, aide au maintien de la souplesse cutanée, prévient l'apparition de rides et apporte une agréable teinte orangée aux cosmétiques pour un effet bonne mine naturel !

Pour cette recette, le pourcentage total des huiles essentielles est de 1 %, soit 2,4 ml représentant 60 gouttes. Dans cette crème pour le visage, il est préférable de débuter par un dosage plus léger pour éviter tout risque de réaction cutanée. Vous pouvez par exemple prévoir 15 gouttes de chacune de ces 3 huiles essentielles puis la tester sur votre peau, et ajouter les gouttes manquantes par la suite, si besoin.

AU GRÉ DES POTIONS

En fonction de la qualité de votre peau, ajoutez d'autres huiles au macérat huileux de pâquerette (bourrache, onagre, lin (*Linum usitatissimum*), macadamia…) et testez plusieurs hydrolats suivant leur odeur (ylang-ylang, romarin, sauge). Côté huiles essentielles, vous pouvez essayer le patchouli, la menthe poivrée ou l'ylang-ylang.

ALCHIMIE DES FLEURS

Orme pour tonifier la peau et vitaliser son éclat.

- **Charme pour fortifier les qualités de la peau (plus de collagène et d'élastine).**
- **Chicorée pour décongestionner les traits du visage.**
- **Centaurée pour un apport d'énergie aux fonctions de la peau.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Après le nettoyage matinal de votre visage, appliquez une noisette d'Étoile du jour de bout des doigts par des mouvements doux et circulaires jusqu'à absorption complète de la crème. N'hésitez pas l'utiliser plusieurs fois dans la journée si votre peau tiraille !

CRÈME DE JOUR NOURRISSANTE ET PROTECTRICE *COCON DE CHRYSALIDE*

À L'APPROCHE DU FROID, LA PEAU EST SOUVENT AGRESSÉE, ELLE DEVIENT PLUS SÈCHE ET RÉACTIVE (ROUGEURS, TIRAILLEMENTS...).

Cette crème est inspirée des recettes de cold-cream utilisées pour apaiser, réparer et protéger l'épiderme en période hivernale ou pour des peaux abîmées et très sèches (visage, mains, coudes, genoux, talons). Il s'agit d'une version moderne du cérat de Galien.

SECRET DE MAGE

Le cérat de Galien, inscrit au registre de l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé), porte la mention « usage dermatologique : émollient et protecteur ». La formule originale contient de la cire d'abeille, de l'huile d'amande douce, du borate de sodium et de l'eau de rose. En se modernisant, le benjoin (*Styrax tonkinensis*) est entré dans la composition des « cold-creams ».

Pour environ 240 ml

BASE HUILEUSE (BOL 1) 100 ML

- 30 ml d'huile de carthame (Carthamus tinctorius)
- 30 ml d'huile d'avocat (Persea gratissima)
- 25 ml d'huile d'amande douce (Prunus dulcis)
- 15 g de beurre de cacao
- 8 g de cire d'abeille
- 12 g d'Olivem 1000® (facultatif)

BASE AQUEUSE (BOL 2) 133 ML

- 70 ml d'hydrolat de rose de Damas
- 63 ml d'hydrolat de tilleul
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de néroli (*Citrus aurantium var. amara*)
- 5 à 20 gouttes d'absolue de benjoin
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : noyer, centaurée, charme, olivier

CONFIDENCES SUPRÊMES

L'absolue de benjoin (ou oléorésine) est une extraction à l'alcool de la résine d'un arbre d'Extrême-Orient. Elle est visqueuse et très populaire en parfumerie car elle dégage un parfum doux et épicé, aux notes de vanille et de cannelle. Les Romains l'utilisaient déjà pour ses fragrances et pour ses

vertus médicinales. Sur la peau, le benjoin est un protecteur cutané, antibactérien, cicatrisant, adoucissant, hydratant et tonifiant. Il joue également le rôle de conservateur naturel.

Dans cette recette, dosez graduellement l'huile essentielle de néroli et l'absolue de benjoin afin de trouver la concentration en parfum et l'harmonie des 2 fragrances correspondant à votre préférence. Commencez par 5 gouttes de néroli et de benjoin et testez le résultat sur votre peau. Ajoutez chacun ensuite goutte par goutte si vous souhaitez donner plus de caractère à l'ensemble.

AU GRÉ DES POTIONS

D'autres huiles végétales peuvent être utilisées (calophylle, cameline, beurre de karité). Vous pouvez également essayer les huiles essentielles de lavande, bois de santal (*Santalum album*) ou myrrhe.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Noyer pour aider la peau à s'adapter aux changements climatiques**
- **Centaurée pour apporter de l'énergie à la peau**
- **Charme pour fortifier le système cutané**
- **Olivier pour revitaliser les peaux fragilisées**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Cocon de chrysalide dès que votre peau est sèche, agressée et fragilisée. Du matin au soir, vous pouvez appliquer une noisette de cette crème en massant délicatement la peau pour une bonne absorption du produit. Pensez à appliquer au préalable un peu de gel d'aloe vera sur votre peau pour un soin hydratant riche et complet !

CRÈME DE JOUR ANTIROUGEURS *NEIGE ÉTERNELLE*

CERTAINES ROUGEURS DU VISAGE, AUSSI APPELÉES « COUPEROSE », SONT LIÉES À UNE DILATATION DES PETITS VAISSEAUX SANGUINS SITUÉS DANS LE DERME. ELLES PEUVENT S'ACCENTUER LORS D'EXPOSITION À DES TEMPÉRATURES ÉLEVÉES ET AU SOLEIL, APRÈS LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU DE NOURRITURE ÉPICÉE, SUITE À DES EXERCICES PHYSIQUES, À CAUSE D'UNE FORTE ÉMOTION COMME LA TIMIDITÉ OU LA COLÈRE.

Cette crème vise à améliorer la circulation sanguine pour apaiser les rougeurs, tout en assurant une hydratation et une protection de la peau.

Pour environ 240 ml

BASE HUILEUSE (BOL 1) 100 ML

- 50 ml d'huile végétale de carthame
- 35 ml d'huile végétale de cameline
- 15 ml d'huile végétale de calophylle
- 8 g de cire d'abeille
- 12 g d'Olivem 1000® (facultatif)

BASE AQUEUSE (BOL 2) 133 ML

- 100 ml d'hydrolat d'hélichryse

- 33 ml d'hydrolat de rose de Damas
- 60 gouttes du mélange d'huiles essentielles de patchouli et de ciste ladanifère
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : houx, verveine officinale, noyer, orme

Dans cette recette, le pourcentage total des huiles essentielles est de 1 %, soit 2,4 ml représentant 60 gouttes. Pour cette crème pour le visage, il est préférable de débuter par un dosage plus léger pour éviter tout risque de réaction cutanée. Vous pouvez par exemple prévoir 15 gouttes de chacune des 2 huiles essentielles puis la tester sur votre peau pour ajouter les gouttes manquantes par la suite, si besoin.

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez changer de base huileuse avec les macérats huileux d'hélichryse italienne et de rose ou les huiles végétales de chanvre, sésame et beurre de karité. Côté huiles essentielles, testez le cyprès toujours vert, le géranium rosat, la lavande fine.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Houx pour calmer les éruptions cutanées.**
- **Verveine officinale pour calmer la propagation des rougeurs.**

- **Noyer pour aider le système cutané à s'adapter aux changements (climatiques, hormonaux, émotionnels).**
- **Orme pour aider les petits capillaires sanguins.**

POUR LES APPRENTIS SORCIERS

- **Houx : Telles les baies rouges éclatantes du houx, les joues deviennent incandescentes. Le houx apaise les manifestations physiques de type explosif et rouge comme une éruption volcanique. Les rougeurs sur le visage occasionnées par le sang qui afflue brutalement rappellent le trait de caractère des personnes concernées par cet élixir floral qui éprouvent de la colère sous forme de jalousie, de haine, de suspicion… Elles sont en ébullition, dans un état d'hypervigilance et voient rouge au quart de tour !**
- **VERVEINE OFFICINALE : Quand le symptôme est surexprimé, irradie et se propage vers l'extérieur, comme le sang qui sort des capillaires et exagère en prenant trop d'importance. La verveine agit localement sur les inflammations aiguës et les expressions de surchauffe accélérées tout comme elle régule les états émotionnels impétueux. Cette fleur de Bach modère les personnes qui réagissent en mode « hyper » par trop de pensées, de paroles, d'actes. Leur feu intérieur les pousse à convaincre à tout prix, à rallier les autres à leur cause avec un enthousiasme et une fougue effrénée et débordante.**
- **NOYER : Employé dans les cas d'inadaptation aux changements, le noyer aide la vascularisation de la peau à s'adapter aux différents facteurs responsables des rougeurs sur le visage. Il peut s'agir de changements de temps et de températures extérieures, de troubles hormonaux lors de l'adolescence, d'une grossesse ou de la ménopause… auxquels la peau n'arrive pas à s'acclimater harmonieusement. Le noyer agit comme un protecteur pour**

favoriser les modifications et les ajustements nécessaires à la nouvelle situation.

- **ORME : Lorsque le symptôme s'installe suite à un débordement, autrement dit pour aider les capillaires sanguins débordés par l'afflux de sang responsable des rougeurs. L'orme agit dans les situations de surcharge et de débordement physiques tout comme il apporte suffisamment de prise de recul dans les moments où l'on se sent submergé par trop de responsabilités, dépassé par trop de tâches et d'engagements.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Neige éternelle matin et soir après avoir nettoyé votre visage. Appliquez une noisette de crème en massant du bout des doigts et en insistant sur les zones sujettes aux rougeurs.

CRÈME CONTRE L'ACNÉ *SORTILÈGE D'ÉCLAT*

POINTS NOIRS, BOUTONS BLANCS, PLAQUES ROUGES, CICATRICES… CES MANIFESTATIONS DE PEAU ARRIVENT SOUVENT À L'ADOLESCENCE MAIS CERTAINES ACNÉS APPARAISSENT AUSSI À L'ÂGE ADULTE. LA SÉCRÉTION DE SÉBUM EST EXCESSIVE, LE FOLLICULE PILEUX SE BOUCHE ET DES BACTÉRIES S'Y DÉVELOPPENT CRÉANT UNE RÉACTION INFLAMMATOIRE. LA PEAU SOUFFRE TOUT AUTANT QUE LE MENTAL CAR L'ACNÉ A UN IMPACT ÉMOTIONNEL ET SOCIAL.

Cette crème est une réponse locale douce, un soin d'hydratation pour réguler la production de sébum, calmer la réaction inflammatoire, assainir et resserrer les pores tout en protégeant l'épiderme.

Pour environ 240 ml

BASE HUILEUSE (BOL 1) 100 ML

- 50 ml d'huile de noisette
- 25 ml de macérat huileux de bardane
- 25 ml d'huile végétale de baies de laurier (Laurus nobilis)
- 8 g de cire d'abeille
- 12 g d'Olivem 1000® (facultatif)

BASE AQUEUSE (BOL 2) 133 ML

- 60 ml d'hydrolat d'ortie
- 43 ml d'hydrolat de sauge officinale
- 30 ml d'hydrolat de tea tree

- 60 gouttes du mélange d'huiles essentielles : lavande fine et tea tree.
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : noyer, verveine officinale, houx, étoile de Bethléem, pommier sauvage

Pour cette recette, le pourcentage total des huiles essentielles est de 1 %, soit 2,4 ml représentant 60 gouttes. Dans cette crème pour peaux très sensibles, il est préférable de débuter par un dosage plus léger pour éviter tout risque de réaction cutanée. Vous pouvez par exemple prévoir 15 gouttes de chacune de ces 2 huiles essentielles puis la tester sur votre peau, et ajouter les gouttes manquantes par la suite, si besoin.

AU GRÉ DES POTIONS

Gardez toujours une base d'huile végétale de noisette dont les qualités non comédogènes sont liées à son pouvoir de pénétrer l'épiderme sans laisser de film gras en surface. Idéale pour les peaux acnéiques qui ont une tendance grasse, elle donne un effet matifiant. Vous pouvez y associer une huile végétale de

rose musquée ou des macérats huileux de sauge officinale et de calendula. Pour varier les hydrolats en fonction de vos préférences olfactives, laissez-vous tenter par le laurier noble, le genévrier, le romarin à verbénone ou le pamplemousse. Côté huiles essentielles, les fragrances du géranium rosat et du palmarosa correspondent à des notes féminines alors que le laurier noble et le myrte vert s'unissent au masculin.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Pommier sauvage pour désobstruer les pores de la peau.**
- **Noyer pour aider le système cutané à s'adapter aux troubles hormonaux.**
- **Houx pour calmer les éruptions de boutons rouges.**
- **Verveine officinale pour diminuer la zone d'expression de l'acné.**
- **Étoile de Bethléem pour éviter les cicatrices.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Après une toilette douce du visage et des zones concernées par l'acné (torse, dos…) avec un savon doux naturel, artisanal et saponifié à froid (type Souffle des fées page 126), appliquez une mince couche de gel d'aloe vera jusqu'à absorption complète. Puis utilisez Sortilège d'éclat, matin et soir en massages doux et circulaires.

CRÈME DE NUIT ANTIOXYDANTE ET ANTIRIDES *ODE À VÉNUS*

Ridules et rides s'installent avec le cap des trente ans, signes du vieillissement cutané. Rides d'expression, rides du lion, pattes d'oie... elles sont d'abord superficielles puis profondes et rappellent le temps qui passe. La peau change, perd de son hydratation naturelle, de sa tonicité et de sa fermeté... et le relief se creuse.

Cette crème hydratante et tonifiante est adaptée aux peaux matures pour prévenir l'apparition des rides, lutter contre le vieillissement des cellules, raffermir la peau et préserver son élasticité.

Pour environ 240 ml

Base huileuse (bol 1) 100 ml

- 50 ml d'huile végétale de germe de blé
- 40 ml d'huile végétale d'onagre
- 10 ml de macérat huileux de romarin
- 8 g de cire d'abeille
- 12 g d'Olivem 1000® (facultatif)

Base aqueuse (bol 2) 133 ml

- 90 ml d'hydrolat de ciste
- 43 ml d'hydrolat de sauge officinale

- 60 gouttes du mélange d'huiles essentielles : encens oliban (*Boswellia carterii*) et géranium rosat
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : centaurée, charme, chèvrefeuille, étoile de Bethléem, olivier

Pour cette recette, le pourcentage total des huiles essentielles est de 1 %, soit 2,4 ml représentant 60 gouttes. Dans cette crème pour le visage, il est préférable de débuter par un dosage plus léger pour éviter tout risque de réaction cutanée. Vous pouvez par exemple prévoir 15 gouttes de chacune de ces 2 huiles essentielles puis la tester sur votre peau, et ajouter les gouttes manquantes par la suite, si besoin.

AU GRÉ DES POTIONS

Alternez la composition de la base huileuse avec des huiles végétales d'avocat, de bourrache, de chanvre (*Cannabis sativa L.*), de nigelle, de rose musquée ou un macérat huileux de pâquerette. Vous pouvez tester d'autres hydrolats comme le romarin ou la rose de Damas.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Centaurée pour tonifier la peau relâchée**
- **Charme pour activer la production de collagène et d'élastine**
- **Chèvrefeuille pour lutter contre l'apparition des rides**
- **Étoile de Bethléem pour atténuer le creusement des rides**
- **Olivier pour revitaliser la peau fatiguée**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

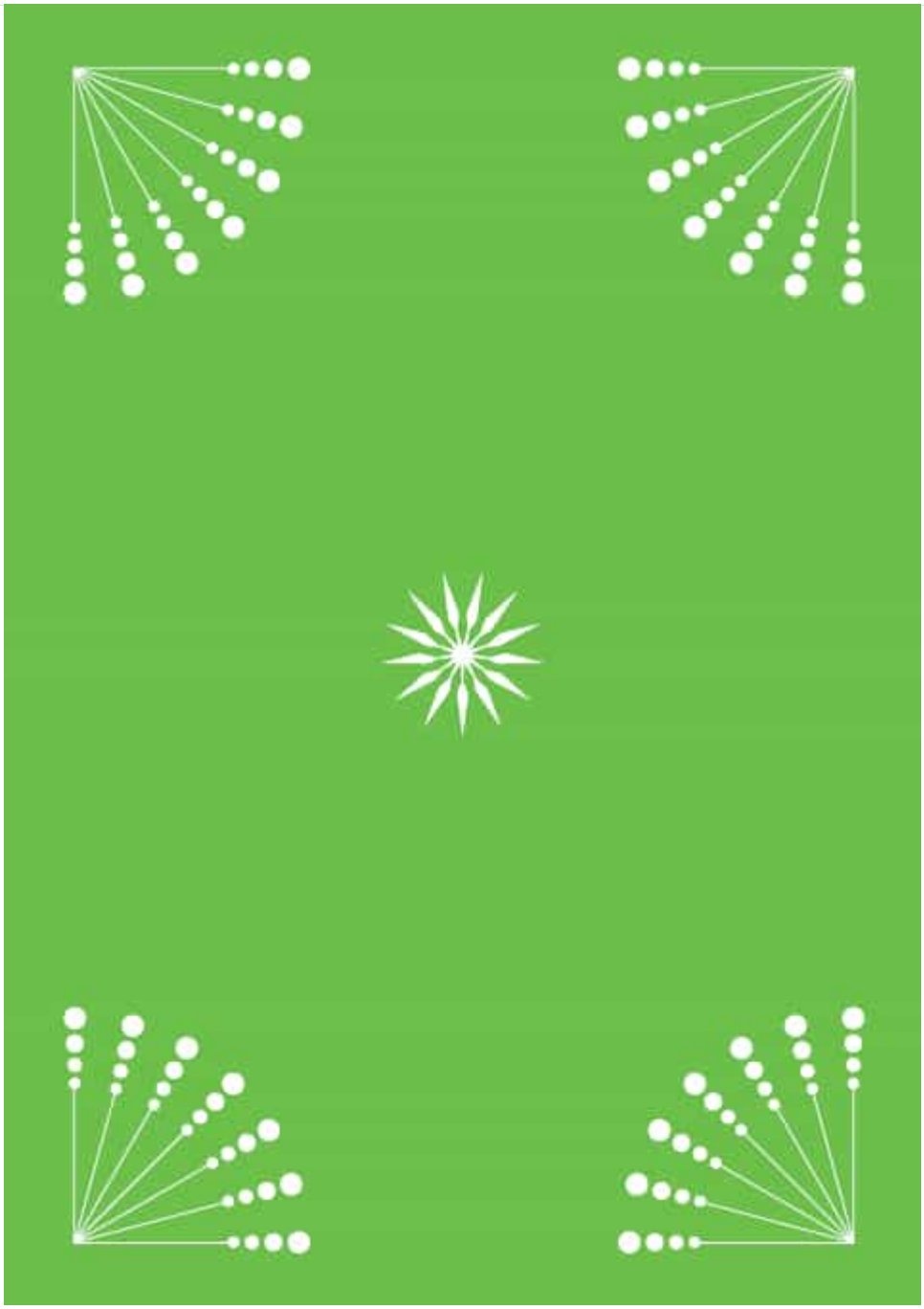
Chaque soir, après le nettoyage de votre peau, étalez une noisette d'Ode à Venus sur l'ensemble de votre visage, du cou et du décolleté. Massez doucement en insistant sur les zones les plus marquées (front, commissures des lèvres et des yeux…).

Votre corps mérite vos plus délicates attentions. Soins rafraîchissants du matin sur un tapis de fleurs ou rituels du soleil couchant dans un drapé de satin, vos précautions dignes d'Hygie, déesse de la santé et de la propreté, laissent dorénavant dans votre salle de bains des traces de poudres ensorcelées.

---

3. Faucon Michel, *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale,* Sang de la terre, 2019 (3e éd.), page 28.
4. Pour retrouver le nom anglais des fleurs de Bach, rendez-vous page 42.

NOTES



L'HYGIÈNE CORPORELLE

LES GRANDS PRODUITS DE BASE

LA SOUDE

ELLE EST ÉGALEMENT APPELÉE SOUDE CAUSTIQUE, hydroxyde de sodium ou hydroxyde de soude.

C'est un solide blanc, inodore et déliquescent*, qui se présente sous forme de flocons, poudre, pastilles ou billes. Elle est également vendue en solution aqueuse transparente sous le nom de « soude » ou « lessive de soude ». Son écriture chimique est NaOH, elle est constituée de cations sodium (Na+) et d'anions hydroxyde (OH-).

CONFIDENCES SUPRÊMES

La soude est aujourd'hui produite par électrolyse (principe d'activation de réactions chimiques par un courant électrique) de saumures (eau saturée en sel). Elle peut aussi provenir d'une réaction de caustification* à partir de carbonate de sodium naturel présent dans certains minerais et cendres végétales.

La soude est une base* forte souvent employée dans l'industrie pour ajuster le pH dans les réactions chimiques et s'utilise principalement dans :

- l'exploitation papetière, pétrolière, du caoutchouc, du textile et du coton ;

- la fabrication des savons, détergents, produits cellulosiques, adhésifs…

Dans notre quotidien, elle est incontournable pour réaliser des savons (réaction de saponification à froid) et se retrouve dans plusieurs produits d'entretien pour la maison (antitartre, anticalcaire, déboucheur, raviveur d'éclat pour les verres).

Attention, soyez extrêmement prudent lorsque vous manipulez la soude. Elle a une grande affinité avec l'eau et réagit rapidement au contact de l'humidité de l'air ou de toute surface mouillée. Sa dissolution produit un fort dégagement de chaleur (réaction exothermique) et peut provoquer des éclaboussures dangereuses.

À GRAVER DANS LE MARBRE

Ne jamais donner à boire à de la soude !

En effet, la soude est irritante, tant pour la peau que pour les yeux et les voies respiratoires et digestives. Au contact de la peau, des muqueuses ou des yeux, elle ne s'évapore pas mais agit de manière corrosive sans être absorbée, et détruit localement les tissus.

Pour éviter tout risque d'accident, il est impératif de respecter plusieurs consignes de sécurité et de manipulation : portez un appareil de protection respiratoire type masque antipoussière, une blouse en coton aux manches longues, des lunettes-masques de protection pour les yeux, des gants en caoutchouc… **et n'oubliez surtout pas de ne jamais verser d'eau dans la soude !** Si vous devez la diluer, ajoutez lentement la soude à l'eau en agitant constamment après avoir mis vos équipements de protection.

GARE !

- **Contact avec les yeux, rincez rapidement avec une grande quantité d'eau pendant au moins 30 min et consultez un médecin.**
- **Contact avec la peau, retirez rapidement les vêtements contaminés en utilisant des gants appropriés puis rincez la peau avec de l'eau pendant 20 min ou jusqu'à ce que le produit soit éliminé et consultez un médecin.**
- **En cas d'ingestion, appelez le centre antipoison.**

Ce produit se conserve à l'abri de l'humidité et de la lumière, à température ambiante. N'oubliez pas de bien refermer le contenant de manière hermétique après chaque utilisation et de le stocker hors d'atteinte des enfants et des animaux.

L'ARGILE

LE TERME « ARGILE » EST COURAMMENT UTILISÉ POUR DÉSIGNER DIFFÉRENTES ROCHES SÉDIMENTAIRES ET CRISTAUX, présentant une forte teneur en minéraux. Il n'existe pas **une,** mais **des** argiles, naissant toutes dans le sol. Leur composition et leur concentration en minéraux leur confèrent des structures et des propriétés différentes. Leurs caractéristiques sont liées au type de roche dont elles sont issues, au climat, à la topographie du sol… Retenons que l'argile est un minéral dont la granulométrie* est inférieure à 4 microns, avec une composition riche en minéraux et oligo-éléments (silicium, aluminium, oxydes de magnésium, de fer, de manganèse…).

Les argiles sont récoltées dans des gisements exploités la plupart du temps à ciel ouvert, puis triées, analysées, et séchées, étalées au soleil sur une aire en béton. Cela permet d'emmagasiner de l'énergie des rayons solaires.

Elles sont vendues sous forme de morceaux, de poudres ou de pâtes. Pour réaliser les recettes de ce livre, vous pouvez les acheter en :

- morceaux, ou fragments concassés d'environ 1 cm. L'argile est moins onéreuse et s'achète en vrac ou en sachets de 1 ; 2 ou plusieurs kilos. Elle s'utilise telle quelle ou pilée et mélangée à de l'eau pour réaliser des cataplasmes ou des eaux d'argile ;
- poudre, les grains sont plus ou moins épais. La poudre fine (50 µm à 0,5 mm) s'utilise en cataplasmes et compresses ; la poudre surfine ou ventilée convient aux masques pour le visage, aux soins capillaires et eaux d'argile à visée interne. La poudre ultra-ventilée (20 µm) est réservée à des usages délicats comme bains de bouche, dentifrices, soins des peaux très sensibles.

CONFIDENCES SUPRÊMES

Le silicium, minéral à la base de la structure de l'argile et deuxième élément de la croûte terrestre, est également un oligo-élément indispensable à notre organisme. Présent dans la composition de nombreux tissus, sa concentration diminue avec l'âge et nous expose à certaines pathologies. Pour faire des cures de silicium par voie orale, pensez à l'argile !

Vous trouverez dans le commerce des argiles de différentes couleurs. Comment se repérer ?

En fait, les familles d'argiles diffèrent par leurs teneurs en minéraux : kaolin, smectites, montmorillonites, bentonites, illites, vermiculites, chlorites. Certaines seront très riches en silice, d'autres en fer ou en calcium… et présenteront donc différentes propriétés en fonction de leur composition. La variation de couleur, elle, est fonction de la concentration en oxydes de fer et de leur état d'oxydation.

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Plus le fer sera oxydé (Fe $^{3+}$), plus l'argile sera rouge, orange, jaune…
Moins il sera oxydé (Fe $^{2+}$), plus l'argile tendra vers des couleurs bleues ou vertes.

L'argile blanche est quasiment dépourvue de fer…

MON GUIDE SACRÉ

COULEUR	FAMILLES MAJORITAIRES	RICHESSES	PROPRIÉTÉS	UTILISATION EXTERNE
Blanche	Kaolin, smectites	Silice et aluminium	Purifiante, adoucissante, cicatrisante, anti-inflammatoire Absorbante, adsorbante	Tous types de peaux Talc pour fesses irritées, déodorant Visage et cheveux
Verte	Montmorillonites, illites, smectites	Silice et magnésium Silice et fer	Antiseptique, détoxifiante, anti-inflammatoire, équilibrante absorbante, adsorbante	Peaux normales à grasses Acné, points noirs, boutons Brûlures, escarres, rhumatismes...
Rouge	Illites, kaolin, montmorillonites	Oxydes de fer	Purifiante, circulatoire (améliore la microcirculation), anti-inflammatoire, régénérante cellulaire, adsorbante	Peaux irritées, fatiguées, ternes, rougeurs Corps, cheveux, visage
Rose	N'existe pas à l'état naturel. Mélange d'argile blanche et rouge	Silice, aluminium, fer	Purifiante, antioxydante, décongestionnante, apaisante régénérante	Peaux sensibles, déshydratées, réactives Corps, visage
Jaune	Illites	Magnésium et fer	Apaisante, tonifiante, rafraîchissante, cicatrisante anti-inflammatoire	Peaux sèches et cheveux fragilisés Taches de pigmentation, teint terne

Les argiles possèdent de nombreuses propriétés dont voici les plus intéressantes :

- reminéralisation, grâce à leur richesse en minéraux et oligo-éléments ;
- absorption, elles sont capables de s'imbiber de liquide comme une éponge par simple capillarité (sébum, œdèmes…) ;
- adsorption, elles peuvent fixer à leur surface différentes molécules, à l'état liquide ou gazeux, de type toxines, virus, bactéries, acides organiques, alcaloïdes, gaz intestinaux, peaux mortes…

Ainsi, elles entrent dans la composition de nombreux soins anti-infectieux, cicatrisants et anti-inflammatoires, tant par voie interne qu'externe en fonction du type d'argile.

Par voie interne, c'est souvent l'argile verte qui est utilisée sous forme d'eau d'argile (ou lait d'argile). Dans les cas de fractures osseuses ou de déminéralisation, d'infection, de troubles digestifs (inflammations des muqueuses, ballonnements, gaz), de fatigue et de baisse immunitaire, de besoin de drainage… il convient de mélanger 1 cuillère à café d'argile dans un verre d'eau et de boire cette eau argileuse ou de laisser décanter le mélange la veille pour boire le surnageant !

GARE !

Ce type de soin est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes sujettes à la constipation et à celles qui prennent des médicaments, en cas de hernie digestive, d'antécédent d'occlusion intestinale et d'hypertension artérielle.

Par voie externe, l'eau d'argile est un bon nettoyant de la peau à appliquer avec un coton, mais on peut également réaliser des masques (soins de la peau et des cheveux) ou des cataplasmes (plaies, douleurs, inflammations) avec différentes argiles. Elles entrent enfin dans la composition de savons, shampooings, déodorants…

IDÉES DE GÉNIE

Pour réaliser un bon masque à l'argile sur votre visage :

- **utilisez des ustensiles en verre, bois ou céramique ;**
- **mettez 2 cuillères à soupe d'argile dans un bol et ajoutez de l'eau de source avant de mélanger à l'aide d'une spatule pour obtenir une pâte homogène ;**
- **lavez préalablement votre visage et appliquer une couche épaisse (environ 1 cm d'épaisseur) en évitant le contour des yeux et des lèvres ;**
- **laissez reposer 20 min. L'argile ne doit pas sécher au risque de déshydrater votre peau. Ce masque permet de corriger les petites imperfections (teint terne, peau luisante, boutons, points noirs…), de réguler le sébum, de désincruster les pores, de nourrir l'épiderme, de redonner à la peau son éclat naturel !**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Comment reconnaître une argile de qualité ? Elle doit être pure, c'est-à-dire non mélangée avec une autre variété d'argile et sans additifs, 100 % naturelle, contrôlée par des analyses physico-chimiques, microbiologiques et analyses de métaux lourds, récemment extraite et séchée au soleil.

LE CARBONATE DE CALCIUM

Il s'agit d'un minéral présent dans trois types de roches : la craie, le calcaire et le marbre. Également appelé « pierre à chaux », il provient de gisements naturels et trouve différentes applications dans les secteurs du bâtiment, des travaux publics, de l'industrie papetière, de la sidérurgie… Il existe un carbonate de calcium de plus grande pureté obtenu par précipitation* de lait de chaux avec du dioxyde de carbone ; il est utilisé en industrie alimentaire, pharmaceutique, cosmétique…

Parfois vendue sous le nom de « blanc de Meudon », cette poudre est employée pour les tâches ménagères ainsi qu'en tant qu'abrasif doux et épaississant dans les recettes de dentifrices.

Vous le trouverez en vente en pharmacie ou sur des sites Internet de cosmétique naturelle.

CONFIDENCES SUPRÊMES

Le blanc de Meudon utilisé en pâte avec un peu d'eau nettoie, polie et donne de la brillance à une multitude de surfaces, même fragiles (inox, céramique, marbre, verre, plaques vitrocéramiques, argenterie, cuivre…).

LES POUDRES DE PLANTES

Les poudres de plantes sont issues de plantes séchées et réduites en poudre suffisamment fine pour les utiliser dans des cosmétiques et des soins : masques, crèmes, savons, maquillage, shampooings…

Dans ce livre, les poudres de plantes entrent dans la confection des shampooings secs car elles permettent de personnaliser le produit en fonction des différents types de cuirs chevelus et de cheveux.

Voici donc une liste non exhaustive de plantes appropriées que vous pouvez étendre à d'autres végétaux et compléter avec des poudres d'argile par exemple ! Et pourquoi ne pas intégrer quelques poudres dans vos futures recettes de crèmes pour la peau ?

AMLA *EMBLICA OFFICINALIS*

C'est un arbre indien qui produit les fruits qui donnent cette poudre dont le nom sanskrit signifie « infirmière » ! Également nommée « groseille indienne », elle entre dans la composition de soins ayurvédiques en tant que régénérant et tonique puissant. Sur les cheveux, dont elle favorise la pousse et ralentit la chute, elle stimule les racines et ralentit l'apparition des cheveux blancs. L'amla facilite également les colorations foncées (meilleure adhérence des poudres colorantes aux cheveux). En parallèle, cette poudre s'utilise pour la pousse des ongles, pour tonifier les dents, pour purifier tout type de peaux, illuminer le teint et régénérer les peaux matures.

IDÉES DE GÉNIE

Pour un soin des ongles, pourquoi ne pas mélanger un peu de poudre d'amla à de l'huile de ricin ? Laissez vos ongles au contact de cette préparation pendant 15 min par jour.

BARDANE *ARCTIUM LAPPA*

La poudre de racines de bardane nettoie et purifie, apaise les cuirs chevelus irrités et régule les excès de sébum. Tout l'indique en cas de pellicules, de démangeaisons ou de cuir chevelu à tendance grasse, et contre la chute et la fatigue des cheveux. Son odeur délicatement sucrée et boisée indique sa douceur que l'on retrouve dans son action sur les peaux délicates et irritées. Elle assainit et équilibre les peaux mixtes, grasses ou à imperfections.

CAMOMILLE MATRICAIRE *MATRICARIA CHAMOMILLA* OU *MATRICARIA RECUTITA*

Cette poudre de fleurs apporte de la brillance aux cheveux blancs et des reflets miellés aux cheveux blonds. Tout en apportant de la lumière à la chevelure, elle apaise le cuir chevelu et diffuse son délicieux parfum de miel et de pomme.

GUIMAUVE *ALTHAEA OFFICINALIS*

Les racines de cette plante sont riches en mucilages* et donnent à cette poudre un grand intérêt pour démêler, gainer et embellir les cheveux. Elle apporte de la brillance et de la douceur aux cuirs chevelus sensibles ou irrités, et elle facilite le démêlage. Elle répare et calme les tissus cutanés et s'utilise pour des soins anti-âge, antifatigue ou même en après-soleil.

HIBISCUS *HIBISCUS SABDARIFFA*

Les fleurs d'hibiscus stimulent la pousse des cheveux, en freinent la chute et s'adressent à tous les types de cheveux pour leur donner de la brillance et fortifier les cheveux ternes, fatigués et fins. Préconisée pour son action antipelliculaire, elle apporte des reflets acajou quand elle est associée au henné (colorant végétal naturel). L'hibiscus apporte de l'éclat aux peaux ternes, dévitalisées et matures et freine le vieillissement cutané.

GARE !

Cette poudre très colorante ne convient pas aux cheveux clairs, blonds et blancs.

ORANGE AMÈRE *CITRUS AURANTIUM VAR. AMARA*

Cette poudre d'écorce d'orange arrière convient à tous les types de cheveux. Elle apporte beaucoup de brillance à la chevelure et la rend toute douce ! Elle stimule la microcirculation et fortifie le cuir chevelu et les chevelures fatiguées. Délicatement parfumée, l'orange apporte brillance, douceur et souplesse.

GARE !

Attention ! Cette poudre est très active ! Il est prudent de ne pas l'utiliser pure mais plutôt en mélange avec d'autres poudres de plantes ou des argiles.

ORTIE *URTICA DIOICA*

Ses feuilles tonifient et revitalisent tous les cuirs chevelus tout en les purifiant pour prévenir l'apparition des pellicules. L'ortie stimule la pousse et s'utilise pour les cheveux cassants à tendance pelliculaire. Sur la peau, c'est une alliée de choix des tissus fatigués, irrités et sujets aux imperfections.

ROMARIN *ROSMARINUS OFFICINALIS*

Le romarin fortifie la chevelure et stimule la pousse tout en assainissant le cuir chevelu. Cette poudre régule les excès de sébum, prévient l'apparition des pellicules et, associée à d'autres plantes colorantes, elle fonce la couleur des cheveux. À utiliser sur les peaux mixtes, grasses, acnéiques et soumises à la pollution atmosphérique.

ROSE DE DAMAS *ROSA DAMASCENA*

Son parfum floral harmonisant et enivrant apporte une note plaisir et détente aux shampooings. Sur la peau, la poudre de rose apaise, raffermit et prévient l'apparition des rides. Elle convient particulièrement aux peaux sensibles, matures, ternes et fatiguées.

SAUGE OFFICINALE *SALVIA OFFICINALIS*

Cette plante revitalise les cheveux fatigués, tonifie la pousse et, associée à d'autres poudres colorantes, elle accentue les teintes brunes. Sur la peau, la sauge régule et équilibre les peaux mixtes, grasses ou à imperfections.

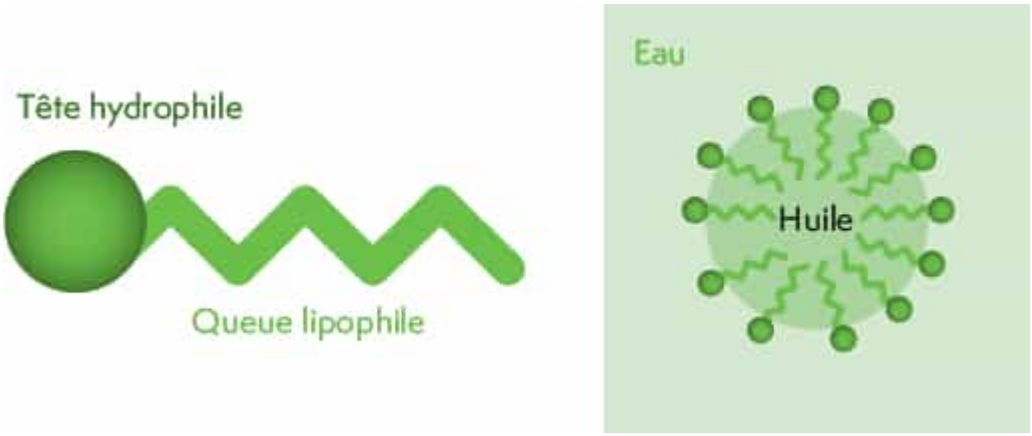
SHIKAKAÏ *ACACIA CONCINNA*

Cette poudre de plante est issue des cosses des fruits de l'Acacia concinna, petit arbuste originaire d'Inde centrale. Son nom signifie « fruit pour les cheveux » ! Très présent dans la médecine traditionnelle indienne, le shikakaï est utilisé comme embellisseur

capillaire. Il nettoie en douceur le cuir chevelu et tout type de cheveux, tout en apportant douceur et brillance. Le shikakaï permet de réaliser des shampooings doux qui favorisent la pousse des cheveux et sont parfaits pour les cheveux emmêlés, fatigués, bruns et aux problèmes de pellicules.

LES TENSIOACTIFS

CE SONT DES COMPOSÉS QUI PERMETTENT DE MÉLANGER PHASE AQUEUSE ET PHASE HUILEUSE dans une préparation comme les shampooings ou les produits vaisselles solides. Ils sont « amphiphiles », c'est-à-dire qu'ils ont autant d'affinité avec l'eau que le gras grâce à leurs polarités*. En effet, on les représente avec une tête hydrophile* polaire (chargée électriquement) et une queue lipophile* apolaire (électriquement neutre). Cette structure leur permet de se placer juste dans l'interface eau et huile qui ne peut pas se mélanger toute seule : la tête dans l'eau et la queue dans l'huile, ils diminuent la tension entre les deux phases. Ils forment des gouttelettes (micelles) tout en diminuant et stabilisant les forces de pression naturellement présentes dans l'interface eau-huile.



Ainsi, selon leur structure, les tensioactifs ont différentes fonctions.

- Une fonction détergente pour nettoyer impuretés et salissures ;
- Une fonction moussante en dispersant un important volume de gaz dans un faible volume de liquide ;
- Une fonction mouillante en favorisant un meilleur étalement d'un liquide sur un solide ;
- Une fonction émulsifiante en mélangeant deux liquides non miscibles comme l'huile et l'eau.

Dans le commerce, il existe quatre types de tensioactifs, regroupés selon la nature de la partie hydrophile.

TENSIOACTIFS ANIONIQUES : la partie hydrophile est chargée négativement (anion). Ces tensioactifs sont particulièrement détergents mais réputés pour être desséchants (sels d'acide carboxylique, lipoaminoacides, lipo-oligopeptides, dérivés sulfonés et dérivés sulfatés). Très courants, ils sont peu onéreux, ont une bonne activité détergente et moussante, et se retrouvent surtout dans les produits d'entretien.

Exemples : Sodium coco sulfate (SCS), Sodium cocoyl isethionate (SCI), huile de ricin sulfatée (Sulfated castor oil), Sodium lauryl sulfoacetate (SLSA), Sodium Lauroyl Sarcosinate.

TENSIOACTIFS CATIONIQUES : la partie hydrophile est chargée positivement (cation). Ce sont des ammoniums quaternaires, peu

détergents et peu moussants, et globalement assez mal supportés par la peau. Ils permettent de gainer le cheveu car ils s'associent bien à la kératine mais ont tendance à alourdir la chevelure. Exemple : BTMS.

TENSIOACTIFS AMPHOTÈRES OU ZWITTERIONIQUES : comportant deux charges, une positive et une négative (bétaïnes, dérivés d'acides aminés et d'imidazole). Ils sont soit cationique, soit anionique selon le pH du milieu dans lequel ils se trouvent. Ils sont plutôt bien tolérés par la peau, et ne piquent pas les yeux.

Exemples : Cocamidopropyl Betaïn, mousse de babassu (Babassuamidopropyl bétaïne).

TENSIOACTIFS NON IONIQUES : aucune charge. Ces tensioactifs (polyoxyéthylènes, alcanolamides, oligopeptides) sont les plus coûteux mais les plus doux (biodégradables et bien tolérés par la peau). Ce sont de bons détergents et dispersants, mais ils ne moussent quasiment pas.

Exemples : Alkylphénols éthoxylés, Alcools éthoxylés, Decyl glucoside, Cetyl alcohol, glutamates, Lauryl glucoside, Coco glucoside.

POUR LES APPRENTIS SORCIERS

Aujourd'hui, les tensioactifs amphotères et non ioniques sont les plus utilisés, seuls ou en synergie. Leur prix est bien plus élevé mais ils offrent une meilleure biocompatibilité. De plus, ils sont toujours actifs quel que soit le pH du milieu. Attention, les tensioactifs anioniques et cationiques ne s'utilisent pas ensemble car ils forment un complexe qui précipite.

Faire le bon choix de tensioactif n'est pas facile car il faut faire attention à leur toxicité et à leur impact environnemental : ce sont des composés souvent obtenus par des procédés chimiques utilisant des gaz toxiques !

GARE !

LES TENSIOACTIFS À ÉVITER : Le Sodium Lauryl Sulfate (SLS) est très irritant et avec le Sodium Laureth Sulfate (SLES), ils sont capables de pénétrer le tissu cutané pour atteindre les organes, et interférer avec le système endocrinien. Les PEGs, ou polyéthylène glycols obtenus par un procédé chimique lourd pour l'environnement sont non biodégradables.

Voici une liste des tensioactifs les plus doux :

- Babassuamidopropyl bétaïne (mousse de babassu)
- Coco Glucoside
- Decyl Glucoside
- Disodium Cocoyl Glutamate
- Disodium Coco-glucoside Citrate
- Glyceryl oleate
- Laurdimonium Hydroxypropyl Hydrolyzed Wheat Protein
- Lauryl Glucoside
- Sodium Cocoamphoacetate
- Sodium Cocoyl Glutamate
- Sodium Cocoyl Hydrolyzed Wheat Protein
- Sodium Cocoyl Isethionate (SCI)
- Sodium Cocoyl Hydrolyzed Wheat Protein Glutamate
- Sodium Lauroyl Lactylate (origine naturelle)
- Sodium Lauryl Glucose Carboxylate et Lauryl Glucoside

- Sodium Lauroamphoacetate
- Sodium Lauroyl Glutamate
- Sodium Lauroamphoacetate
- Sodium Lauryl Glucoside
- Sodium Lauroyl Oat Amino Acids

Dans les recettes de ce livre, vous trouverez le tensioactif SCI (Sodium Coco Sulfate ou Sodium Cocoyl Isethionate) dérivé de l'huile de coco et présenté sous forme de granulés. C'est à l'heure actuelle un des meilleurs compromis au niveau qualité-prix, même si son utilisation nécessite quelques précautions. En effet, ce tensioactif d'origine végétale est tout de même issu d'un procédé de fabrication industrielle dont l'impact environnemental n'est pas nul. Il reste nocif pour les organismes aquatiques avec des effets néfastes à long terme mais seulement en cas de déversement massif du produit dans un cours d'eau. Néanmoins, il est biodégradable. Il s'avère être irritant pour les voies respiratoires (comme la plupart des poudres) et pour les yeux (comme la majorité des tensioactifs), il faut donc le manipuler avec précaution. Il est tout de même non toxique pour l'être humain, bien toléré par la peau et le cuir chevelu, avec un très bon pouvoir moussant laissant un toucher très doux. De plus, il se suffit à lui-même, il n'est pas nécessaire de lui associer un autre tensioactif.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Afin d'éviter tout risque d'exposition des yeux et des voies respiratoires à la poudre SCI, manipulez-la avec des gants, des lunettes de protection et un masque à poudre lorsque vous la pesez, chauffez et mélangez. Pensez à refermer rapidement le pot du tensioactif et à le stocker hors de portée des enfants et des animaux.

Il n'y a pas si longtemps, nos grands-parents faisaient leur toilette dans des bacs d'eau froide ramenée du puits ou du lavoir avoisinant. Nos anciens rêvaient certainement d'un peu plus de confort devant leur évier de fortune. Aujourd'hui, nos salles de bains offrent des commodités de toutes sortes pendant que nous prenons peu à peu conscience de l'impact de notre toilette quotidienne sur la nature… Pour que le reflet sylphide* de votre miroir soit raccord avec notre époque, il est temps d'inviter les ondines à redécorer vos paniers de douche.

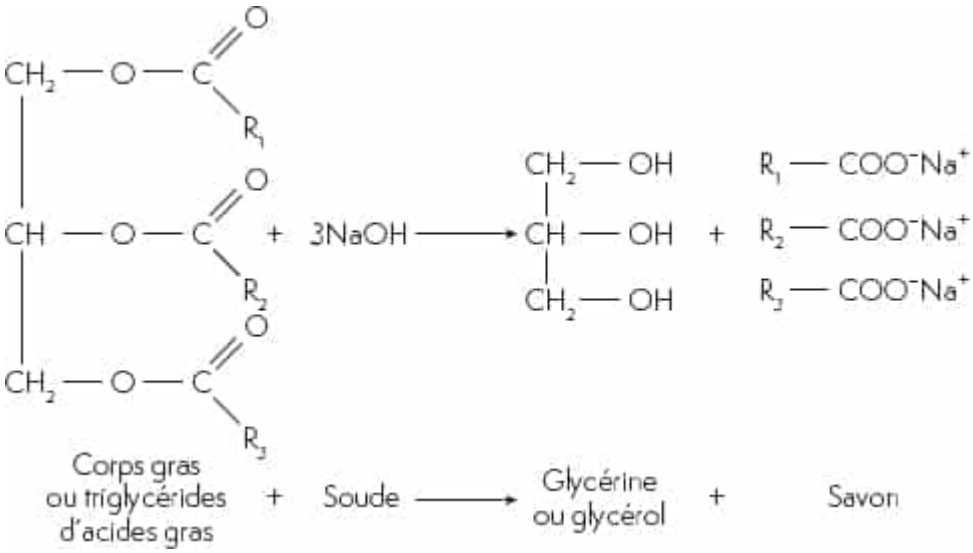
LES SAVONS

TEMPS DE RÉALISATION : 1 H + 48 H DE SAPONIFICATION + 4 À 6 SEMAINES DE SÉCHAGE

→ À RETENIR

Les savons s'obtiennent grâce à une réaction chimique appelée saponification. Il s'agit d'associer des corps gras (huiles végétales, macérations huileuses de plantes, beurres) à une base forte (de la soude caustique, NaOH, ou de la potasse, KOH) pour obtenir du savon et de la glycérine (ou glycérol, qui est un composé hydratant, émollient et protecteur de la peau).

POUR LES APPRENTIS SORCIERS



Réaction de saponification

Votre savon « fait maison » utilise le procédé de saponification à froid, qui consiste à ne pas cuire le savon (contrairement aux savons industriels) pour préserver toutes les qualités des huiles végétales. Seul le bain-marie est utilisé (40 à 50 °C) pour faire fondre les beurres et les cires dans les huiles. On dit que le savon contient une part intéressante de composés insaponifiables.

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

La fraction insaponifiable d'un savon représente tous les composés présents dans les corps gras qui ne réagissent pas avec la soude. Il s'agit de substances bénéfiques pour la santé de la peau avec des effets antioxydants, adoucissants, nourrissants, cicatrisants, protecteurs… En voici quelques-uns : caroténoïdes (vitamine A), tocophérols (vitamine E), phytostérols, terpènes… Le procédé de

fabrication des savons industriels dénature ou élimine cette partie insaponifiable.

Faire son savon est la meilleure façon de contrôler sa composition et de l'adapter à son type de peau.

SECRET DE MAGE

QU'EST-CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LE SAVON QUE VOUS ACHETEZ ?

- **Les savons du commerce sont chauffés à ébullition plusieurs heures (méthode du chaudron), altérant les matières grasses. Ils sont traités avec de fortes quantités de soude puis lavés à l'eau salée pour en éliminer l'excédent… ce qui évince la glycérine également ! De la glycérine dérivée de la pétrochimie est ensuite ajoutée, sans compter les nombreux additifs de synthèse controversés !**
- **Les savons labellisés bio ont la même technique de cuisson au chaudron, et il n'est pas rare d'y trouver des matières grasses d'origine animale ou de l'huile de palme.**
- **Les savons artisanaux peuvent cacher certains savons estampillés « artisanaux » qui résultent de copeaux de savons fabriqués industriellement puis utilisés par l'artisan qui les chauffe pour les faire fondre, les colore, les parfume… Vérifiez auprès de l'artisan la mention de « saponification à froid », l'origine biologique des ingrédients et que les huiles végétales utilisées sont de première pression à froid.**

→ EN RÉSUMÉ

La première qualité du savon est de nettoyer la peau tout en moussant (c'est un tensioactif). Mais vous pouvez en apporter d'autres grâce au choix des matières premières, pour faire de votre savon un soin unique et adapté à votre système cutané.

Voici les différents ingrédients incontournables à prévoir…

- L'eau est un composant majeur dont la qualité peut altérer la réaction de saponification. Ce qui est le cas d'une eau trop minéralisée (calcium, magnésium…). Utilisez toujours la même eau pour éviter les complications : eau distillée, déminéralisée, de source…

IDÉES DE GÉNIE

Pour dynamiser l'eau, vous pouvez la verser dans un récipient en verre placé en plein soleil toute une journée, la veille de la fabrication de vos savons par exemple.

- La soude caustique (NaOH, solide) est ajoutée à l'eau pour réaliser la base forte (la potasse est réservée aux savons liquides). C'est un produit dangereux qui peut provoquer de graves brûlures (« La soude »). Sa manipulation exige votre plus grande attention et le port de vêtements adaptés : gants en latex, lunettes couvrantes avec rebord, masque, pantalon long et tablier couvrant les bras. Assurez-vous également de travailler dans un endroit ventilé (voire à l'extérieur) et n'utilisez pas de récipient en aluminium (le verre convient très bien). Le dosage de la soude et de la quantité d'eau dépend du type de corps gras

employés et nécessite quelques calculs (voir le tableau de saponification, page 118).

GARE !

En cas de contact avec la peau, rincez abondamment sous l'eau du robinet et appliquez immédiatement du vinaigre blanc pour neutraliser la soude. En cas de projection dans l'œil, rincez abondamment à l'eau. Et consultez un médecin pour plus de sûreté !

À GRAVER DANS LE MARBRE

Le principe de base de la manipulation de la soude est d'ajouter la soude à l'eau et non l'inverse au risque de créer une réaction explosive. RETENEZ QU'ON NE DONNE JAMAIS À BOIRE À LA SOUDE !

- Les corps gras (huiles végétales, beurres, cire, macérations huileuses de plantes) apportent différentes propriétés aux savons et peuvent amener de l'onctuosité, un pouvoir moussant et une légère coloration.

SECRET DE MAGE

L'huile de coco donne un savon qui mousse bien, l'huile de ricin nourrit et hydrate la peau en profondeur, l'huile de chanvre est adaptée aux peaux matures, l'huile d'olive prend soin des peaux sensibles, le beurre de karité régénère et répare… Sachez aussi que l'odeur des huiles végétales saponifiées disparaît totalement.

Pour donner plus de caractère au savon, plusieurs possibilités (mais elles restent facultatives) :

- les huiles essentielles apportent des propriétés intéressantes et une touche parfumée aux savons mais augmentent son prix de revient ; les pigments naturels colorent le savon et certains sont purifiants, apaisants ou protecteurs. L'argile verte est très purifiante, la poudre d'urucum riche en caroténoïdes donne bonne mine par sa teinte orangée, la spiruline apporte une couleur verte et un effet antioxydant… bref, le choix est grand et permet de personnaliser son savon ;
- les fleurs de Bach exaltent les qualités attendues du savon (tonifiant, apaisant, purifiant…) ;
- les agents surgraissants, qui sont les huiles végétales ajoutées après la réaction de saponification (moment de la « trace »), pour fabriquer un savon surgras ;
- les agents hydratants comme le miel ;
- les abrasifs exfoliants pour un effet gommage (sel, sucre, poudre de noyaux d'abricots…).

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

La tenue du parfum des huiles essentielles dans le savon varie beaucoup d'une huile à l'autre et en fonction du dosage (1 à 3 % du poids total des huiles végétales). Retenez que les essences dites volatiles comme les agrumes sont difficiles à fixer (orange douce, citron, pamplemousse…). Il est judicieux de les associer à des huiles essentielles plus profondes (notes de fond) qui vont ancrer leur parfum (bois de Hô, bois de santal, cèdre de l'Atlas, géranium rosat, gingembre, girofle, lavandin, litsée citronnée, menthe poivrée, muscade, patchouli, vétiver, ylang-ylang…)

Côté matériel, il s'agit d'ustensiles de cuisine ! Toutefois, pensez à le réserver exclusivement à la fabrication des savons car il est souillé par la soude, impropre à la consommation. Veillez également à ne pas utiliser de récipients en aluminium ou en plastique ne supportant pas la chaleur et munissez-vous des éléments ci-dessous.

« CHAUDRON, SERPE, BAGUETTE & CIE »

- **1 balance de précision (au gramme près) ;**
- **2 grands récipients (au moins 2 l) de type saladier en verre ou bol en acier inoxydable ;**
- **1 grand saladier ou une bassine de grande contenance ;**
- **1 récipient pour peser (bol, verre…) ;**
- **1 casserole de 1 l (pour le bain-marie) ;**
- **1 cuillère en bois ;**
- **1 spatule type « maryse » ;**

- **1 mixeur plongeant ;**
- **1 thermomètre de cuisine ;**
- **moules en silicone (unitaires, en plaque, en forme de cake… les moules à usage alimentaire sont convenables) ;**
- **film alimentaire ;**
- **papier journal ;**
- **papier absorbant ;**
- **serviette-éponge ou petite couverture (que vous n'utiliserez que pour la confection de savons).**

Si vous stockez vos savons dans un endroit sec et frais, ils se conserveront jusqu'à plusieurs années ! À l'usage, veillez à placer le savon sur un support sec entre 2 utilisations, pour éviter qu'il ne fonde au contact de l'eau : repose-savon en bois, osier, luffa (fibre de courge exotique séchée)…

→ EN PRATIQUE

Il est nécessaire de faire quelques calculs pour chaque recette de savon. Ici, vous trouverez en détail toutes les étapes des opérations pour en comprendre le sens. Dans un premier temps, ces calculs vous paraîtront sans doute laborieux, mais ne vous découragez pas car il existe aujourd'hui des calculateurs de saponification disponibles sur Internet qui simplifient grandement la tâche !

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Avant de rentrer dans le détail, rappelez-vous que pendant la saponification l'huile et la soude réagissent pour former deux nouveaux composés : le savon et la glycérine. Cette réaction se

produit jusqu'à épuisement de l'un ou l'autre des ingrédients de base. Si l'huile est épuisée en premier, il reste de la soude (savon caustique). Si la soude est épuisée en premier, il reste de l'huile (savon surgras).

À GRAVER DANS LE MARBRE

Voici l'enchaînement chronologique des calculs :

- **Inventaire des différents corps gras de la recette et de leur quantité.**
- **Calcul de la quantité de soude sans surgras.**
- **Calcul de la quantité de soude avec surgras.**
- **Calcul de la quantité d'eau.**

Pour illustrer chaque étape, un exemple de recette fictive accompagne les calculs. C'est parti !

1 INVENTAIRE DES DIFFÉRENTS CORPS GRAS DE LA RECETTE ET DE LEUR QUANTITÉ

PAR EXEMPLE

- **500 g d'huile d'olive**
- **500 g d'huile de coco**

✳ **200 g de beurre de karité**

2 CALCUL DE LA QUANTITÉ DE SOUDE SANS SURGRAS

Pour cette étape, il faut se référer au tableau de saponification suivant.

HUILES/BEURRES CIRES MACÉRATIONS HUILEUSES	INDICE DE SAPONIFICATION (NaOH moyen) pour 1 g de corps gras
Abricot (noyaux)	0,135
Amande douce	0,136
Arachide	0,136
Argan	0,137
Avocat	0,133
Beurre de cacao	0,137
Beurre de karité	0,128
Bourrache	0,136
Cameline	0,132
Carthame	0,136
Chanvre	0,135
Cire d'abeille jaune	0,087
Coco	0,183
Colza	0,124
Germe de blé	0,131

Jojoba	0,065
Macadamia	0,135
Macérat huileux de calendula	0,134
Macérat huileux de carotte	0,134
Macérat huileux de millepertuis	0,135
Macérat huileux de pâquerette	0,136
Neem	0,135
Nigelle	0,136
Noisette	0,141
Noix	0,189
Olive	0,135
Onagre	0,132
Pépins de raisin	0,129
Ricin	0,126
Rose musquée	0,134
Sésame	0,136
Soja	0,136
Tournesol	0,135

Dans ce tableau, la valeur de saponification de chaque corps gras équivaut à la quantité de soude nécessaire pour saponifier 1 g de celui-ci. Autrement dit, pour saponifier 1 g d'huile d'olive, il faut 0,135 g de soude.

PAR EXEMPLE

Pour la recette qui contient 500 g d'huile d'olive et 500 g d'huile de coco et 200 g de beurre de karité, il faut totaliser :
(500 x 0,135) + (500 x 0,183) + (200 x 0,128) = 67,5 + 91,5 + 25,6 = 184,6 g de NaOH

Avec ces calculs, La totalité des corps gras est saponifiée.

3 CALCUL DE LA QUANTITÉ DE SOUDE AVEC SURGRAS

Il s'agit maintenant de déterminer quelle part de surgras vous souhaitez donner à votre savon. En général, il se situe entre 5 et 9 %.

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Le « surgras » désigne la quantité de corps gras présente à l'état brut dans un savon. C'est la fraction qui n'aura pas été saponifiée par la soude.

Dans ce calcul, il s'agit d'enlever la quantité de soude équivalente au pourcentage de surgras choisi : la quantité de soude sera épuisée avant que tous les corps gras ne soient saponifiés, laissant ainsi le surgras souhaité.

% DE SURGRAS du savon	FACTEUR DE MULTIPLICATION de la quantité de NaOH (sans surgras)
5	0.95
6	0.94
7	0.93
8	0.92
9	0.90

PAR EXEMPLE

Dans la recette, le choix du surgras est de 5 %. La quantité de soude totale à peser est donc de :

184,6 x 0,95 = 175,37 g

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Pour peser la soude, prenez l'habitude d'arrondir la quantité de celle-ci au gramme inférieur et les quantités de corps gras au gramme supérieur afin d'éviter d'obtenir un savon caustique agressif pour la peau.

4 CALCUL DE LA QUANTITÉ D'EAU

La quantité d'eau que vous utiliserez pour dissoudre la soude doit représenter 30 à 35 % du poids total des corps gras.

PAR EXEMPLE

La quantité totale des corps gras de la recette est de : 500 + 500 +200 = 1 200 g
Pour une valeur de 32 % d'eau, il faut compter 1 200 x 0,32 = 384 g d'eau

Pour plus de simplicité, vous pouvez utiliser des calculateurs de saponification sur Internet (il en existe plusieurs). Ce sont des tableaux dans lesquels vous notez chaque corps gras et sa quantité, le pourcentage de surgras souhaité… et hop, vous obtenez en quelques clics la quantité de soude et d'eau pour votre recette !

Il est temps de passer à l'action maintenant que tous les calculs sont finis ! Équipé de vos vêtements de protection, installé dans un environnement propice (sans risque d'être dérangé, fenêtres ouvertes), les cheveux attachés, les bijoux de côté, vous rassemblez le matériel et les matières premières.

Voici le déroulé chronologique des manipulations.

- Pesez l'eau.
- Versez l'eau dans un grand récipient en verre (type grand bocal à conserve ou saladier).
- Pesez la soude (masque, lunettes et gants indispensables).
- Versez la soude dans le récipient d'eau et mélangez doucement avec la cuillère en bois jusqu'à dissolution de la soude.

GARE !

À ce moment, une réaction exothermique se produit avec une montée en température du mélange (environ 90 °C), et dégagement de vapeurs. Mettez le récipient de côté (l'idéal étant sur une table à l'extérieur) hors de portée des enfants et des animaux.

- Pesez les corps gras.
- Placez-les dans un récipient en verre (grand saladier).
- Posez ce récipient au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pour lancer le bain-marie.
- Stoppez le bain-marie quand tout est fondu (beurres, cires, huiles semi-solides) et ôtez le récipient.
- Surveillez la température du récipient des corps gras et de celui de la soude grâce à votre thermomètre de cuisine (toujours en tenue de protection…).
- Lorsque les deux préparations avoisinent les 40 à 45 °C, versez les fleurs de Bach dans le mélange d'eau et de soude.
- Versez les corps gras dans un saladier ou une bassine de grande contenance (utilisez la spatule souple pour récupérer tout le mélange).

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Il est important que les corps gras et la soude dissoute dans l'eau

soient à la même température pour réussir la saponification !

- Versez la soude dans les corps gras (et pas l'inverse !).
- Utilisez rapidement le mixeur plongeant et battez l'ensemble avec délicatesse, sans interruption (attention aux éclaboussures caustiques !).

SECRET DE MAGE

Le temps de battage est fonction de la recette, de la température… comptez de 5 à 10 min en moyenne. Pour un savon 100 % huile d'olive, cela peut prendre le double !

- Quand le mélange commence à prendre, il se forme une « trace », c'est le démarrage de la réaction de saponification. L'ensemble est onctueux et lorsque vous soulevez le mixeur plongeant, les gouttent qui tombent laissent une marque à la surface du mélange.

À GRAVER DANS LE MARBRE

Le repérage de la « trace » est important pour la qualité du savon et la mise en moule. « Trop liquide » signifie que la saponification n'est pas finie et « trop figé » compromet la mise en moule (méfiez-vous car la pâte peut durcir rapidement !).

EN RÉSUMÉ

- **Si le mélange est très liquide, continuez à mixer.**
- **Si le mélange a bien épaissi et laisse une trace bien visible, passez à l'étape suivante.**
- **Si le mélange a la consistance d'une crème pâtissière, il faut faire vite car la mise en moule risque d'être difficile, avec le risque d'avoir des bulles d'air dans le savon.**

- Ajoutez les ingrédients facultatifs (huiles essentielles, argile, pigments…) et mixez encore un peu.
- Versez le savon dans les moules en vous aidant de la spatule souple.
- Enveloppez les moules dans du film alimentaire puis du papier journal.
- Entourez les moules ainsi protégés dans la serviette (ou couverture) afin de garder la chaleur et parfaire la saponification.
- Laissez reposer 24 à 48 h.
- Démoulez vos savons à l'aide de gants car ils sont encore caustiques à ce stade.
- Pour un moule en forme de cake, prévoyez un grand couteau ou une lame type coupe beurre pour découper le bloc en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Laissez sécher pendant 4 à 6 semaines dans un endroit frais et sec, hors de portée des enfants et des animaux.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

SAVON DOUX
DOUCEUR ENCHANTÉE

PEAUX SÈCHES, RÉACTIVES, ATOPIQUES… AUTANT DE SIGNES D'INCONFORT, D'IRRITATION OU DE DÉMANGEAISONS AU QUOTIDIEN.

Ce savon est nourrissant, apaisant, anti-inflammatoire et cicatrisant.

Pour environ 760 g de savon – 8 % de surgras

- 300 g d'huile de coco
- 125 g de macérat huileux de calendula
- 75 g de beurre de karité
- 10 g de poudre d'urucum
- 74 g de soude caustique
- 169 g d'eau
- 125 gouttes du mélange d'huiles essentielles : orange douce et litsée citronnée (Litsea cubeba)
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : verveine officinale, noyer, hêtre, orme, aigremoine

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez tester d'autres senteurs apaisantes avec les huiles essentielles de lavande fine, bois de Hô ou petit grain bigarade. Toutefois, si votre peau est très inflammatoire, réalisez ce savon sans ajout d'huiles essentielles.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Verveine officinale pour calmer les inflammations cutanées.**
- **Noyer pour aider la peau à s'adapter aux changements (climatique, hormonal, nerveux…).**
- **Hêtre si l'origine des inflammations est allergique.**
- **Orme pour apaiser en cas de douleur irritative aiguë.**
- **Aigremoine pour calmer les états de démangeaisons omniprésents.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Mouillez votre peau et le savon puis frottez-le délicatement pour le faire mousser. Frottez Douceur enchantée sur un gant ou directement sur votre peau pour votre toilette et rincez-vous à l'eau claire. Posez votre savon sur un support sec.

SAVON PURIFIANT
SOUFFLE DES FÉES

PEAU À TENDANCE GRASSE, ACNÉ, BOUTONS… L'EXCÈS DE SÉBUM BOUCHE LES PORES, LA PEAU A DU MAL À RESPIRER, LES BACTÉRIES S'INSTALLENT ET CAUSENT DES ÉTATS INFLAMMATOIRES.

Ce savon favorise le nettoyage en profondeur et tout en douceur pour purifier la peau tout en la nourrissant.

Pour environ 760 g de savon – 7 % de surgras

- 250 g d'huile de coco
- 175 g d'huile de colza (Brassica napus)
- 75 g d'huile de ricin
- 25 g d'argile blanche (5 % du poids total des corps gras)
- 162 g d'eau
- 71 g de soude caustique
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : pommier sauvage, étoile de Bethléem, vigne

AU GRÉ DES POTIONS

Vous pouvez tester plusieurs huiles végétales avec l'huile de coco (amande douce, olive, chanvre, macérat huileux de carotte…) mais n'oubliez pas d'utiliser un calculateur de saponification pour établir le nouveau dosage d'eau et de soude caustique ! Et n'hésitez pas à essayer d'autres argiles (verte, rouge, rose) pour d'autres couleurs de savon.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Pommier sauvage pour nettoyer les impuretés de la peau.**
- **Étoile de Bethléem pour aider à la cicatrisation des peaux lésées (boutons d'acné, eczéma…).**
- **Vigne en cas de boutons enkystés.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Souffle des fées sur votre peau mouillée en insistant sur les régions où la peau est obstruée (excès de sébum, boutons…). Massez délicatement et laissez agir 1 à 2 min avant de rincer à l'eau claire. Pensez à utiliser ce savon lorsque vous réalisez une période « détox » !

SAVON AUX PRODUITS DE LA RUCHE *BULLE DE NECTAR*

LA PEAU MARQUÉE, LES TRAITS TIRÉS, LE TEINT TERNE… VOILÀ DES SIGNES INQUIÉTANT DE NOTRE ÉTAT INTÉRIEUR. LA FATIGUE LIÉE AU STRESS QUOTIDIEN, AU RYTHME DE VIE TRÉPIDANT, À L'EXPOSITION AUX POLLUANTS ET AUX GERMES FRAGILISE LA SANTÉ DE NOTRE PEAU.

Ce savon hydratant fortifie et protège la peau pour lutter contre le vieillissement cutané.

Pour environ 720 g de savon – 6 % de surgras

- 250 g d'huile d'olive
- 120 g d'huile de jojoba
- 100 g d'huile de coco
- 30 g de cire d'abeille
- 30 g de miel d'origine biologique (dilué dans 20 g d'eau)
- 52 g de soude caustique
- 135 g d'eau
- 125 gouttes d'huile essentielle de lavandin (Lavandula x hybrida)
- 10 gouttes de chaque fleur de Bach : charme, noyer, olivier

AU GRÉ DES POTIONS

Sélectionnez des huiles végétales différentes (noyau d'abricot, beurre de cacao ou de karité…) mais n'oubliez pas de vous reporter au tableau de saponification pour calculer le nouveau dosage d'eau et de soude caustique ! Côté huiles essentielles variez les plaisirs pour des notes fraîches et gourmandes avec le citron (Citrus limonum), la citronnelle, la menthe poivrée, le gingembre…

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Charme pour renforcer la barrière cutanée.**
- **Noyer pour aider la peau à faire face aux agressions extérieures (pollution, soleil, rayonnements…).**
- **Olivier pour revitaliser la peau fatiguée.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Bulle de nectar pour votre toilette quotidienne, à l'aide d'un gant ou directement sur votre peau, avant de vous rincer à

l'eau claire. Et n'oubliez pas de poser le savon sur un support sec pour éviter qu'il ne fonde trop vite !

LES SHAMPOOINGS SOLIDES

TEMPS DE RÉALISATION : 15 MIN + 12 À 24 H DE SÉCHAGE

→ À RETENIR

Opter pour les shampooings solides, c'est confier la santé de vos cheveux à un produit zéro déchets. Fini les multiples bouteilles en plastique responsables d'un véritable désastre écologique et fini les produits toxiques pour votre santé et pour la planète !

Le shampooing solide est constitué de matières premières d'origines naturelles, il respecte la fibre capillaire, la production de sébum… pour des cheveux plus forts et plus doux. Sa composition s'adapte à tous les types de cuir chevelu et de cheveux, et son format petit et léger est un atout pratique pour le glisser dans votre valise sans risque de fuite ou de confiscation à l'aéroport ! Simple à l'usage, pratique au quotidien, efficace pour la nature de vos cheveux et de l'environnement, son dernier atout tient dans l'aspect économique ! On consomme très peu de produit à chaque lavage de cheveux comparé à un shampooing liquide dont le dosage est souvent mal maîtrisé.

Voici une liste non exhaustive de produits toxiques présents dans les shampooings liquides du commerce auxquels vous dites adieu grâce aux shampooings solides :

- silicones (terminaisons en « -cone » ou « -xane »), cancérigènes et perturbateurs du système reproducteur, toxiques pour la faune et la flore aquatique ;

- ammoniums quaternaires (noms avec « -monium », « chloride », « bromide », « quaternium » suivi d'un chiffre) irritants et non biodégradables ;
- parabens, perturbateurs endocriniens et allergisants interdits aujourd'hui mais remplacés par les thiazolinones qui libèrent du formol et créent des irritations ;
- MEA, DEA, TEA (monoéthanolamine, diéthanolamine, triéthanolamine) cancérigènes quand ils se combinent à d'autres composés, allergisants et nocifs pour les poissons, interdits dans les cosmétiques au Canada.

→ EN RÉSUMÉ

Le shampooing solide lave vos cheveux et prend soin de votre cuir chevelu grâce aux propriétés thérapeutiques des plantes, utilisées sous différentes formes :

- poudre de plantes ;
- huile végétale (ou beurre) ;
- hydrolat ;
- huile essentielle ;
- fleur de Bach.

À cette liste s'ajoute le tensioactif, dont le rôle est d'amalgamer l'ensemble des ingrédients et de donner un pouvoir moussant au shampooing. Dans les recettes de ce grimoire, le tensioactif utilisé est le SCI (sodium cocyl isethionate, voir "Les tensioactifs", page 107) dérivé de l'huile de coco et présenté sous forme de poudre granulée.

SECRET DE MAGE

Le shampooing solide ne mousse pas autant que le shampooing liquide : sa mousse est plus légère et vous n'utilisez que la quantité nécessaire (contrairement au shampooing conventionnel très souvent utilisé en surdosage). Un temps d'adaptation est nécessaire !

Proportions à respecter pour réaliser 100 g de shampooing.

INGRÉDIENTS	GRAMMES	GOUTTES	% DE POIDS DE LA PRÉPARATION
SCI	52		50
Poudre de plante et/ou minérale	10		10
Huiles végétales et/ou beurres	23		20 à 25
Hydrolats et/ou eau	15		15
Huiles essentielles		20	
Fleurs de Bach		7	

Pour choisir les plantes, tenez compte de la qualité de votre cuir chevelu et de la texture de vos cheveux. Leur état est fonction de votre style de vie (vie urbaine, en bord de mer…), de votre santé (fatigue, puberté, ménopause…) et de la saison. Vous pouvez apporter un soin 100 % personnalisé à l'évolution de votre chevelure ! Pour vous y retrouver, voici quelques indications utiles.

MON GUIDE SACRÉ

TOUS TYPES DE CHEVEUX	CHEVEUX SECS, ABÎMÉS CRÉPUS	CHEVEUX GRAS	CHEVEUX FINS CHUTE DE CHEVEUX	PELLI-CULES
Jojoba	Ricin	Noisette	Ricin	Argan
Coco	Avocat	Jojoba	Avocat	Romarin
Tilleul	Coco	Lavande	Coco	Shikakaï
Rose de Damas	Bourrache	Ortie	Pépins de raison	Ortie
Romarin	Argan	Sauge	Bourrache	Hibiscus
Ylang-ylang	Chanvre	Citron	Hamamélis	Bardane
Laurier	Beurre de karité	Bardane	Rose de Damas	Argiles
Shikakaï	Beurre de cacao	Romarin	Shikakaï	Tea tree
Amla	Camomille	Ortie	Amla	Genévrier
Guimauve	Hamamélis	Argiles	Ortie	Palmarosa
Orange	Shikakaï	Tea tree	Hibiscus	Sauge sclarée
Hibiscus	Guimauve	Lavande officinale	Bardane	Cade
Rose de Damas	Amla	Palmarosa	Sauge	
Bois de rose	Bois de rose	Cade	Romarin	
Bois de Hô	Géranium rosat	Petit grain bigarade	Laurier noble	

huiles et beurres hydrolats poudres HE

Ylang-ylang	Laurier noble	Géranium rosat	Lavande officinale	
Lavande officinale	Bois de Hô	Citron	Menthe poivrée	
Camomille romaine (cheveux colorés)	Orange douce		Pample-mousse	
Camomille matricaire (cheveux blancs)	Ylang-ylang			

huiles et beurres hydrolats poudres HE

IDÉES DE GÉNIE

Pour une version économique de votre shampooing, deux options s'offrent à vous : ne pas incorporer d'huiles essentielles et substituer l'hydrolat par de l'eau minérale ou une infusion de plante (ortie, lavande, romarin…) !

Vous serez surpris de constater combien votre shampooing, avec sa petite taille, dure longtemps, posé au sec sur le rebord de votre douche ou de votre baignoire.

→ EN PRATIQUE

Côté matériel, prévoyez :

« CHAUDRON, SERPE, BAGUETTE & CIE »

- **1 balance de précision (au gramme près) ;**
- **4 petits récipients pour peser vos différents ingrédients (bols ou tasses) ;**
- **1 bol (100 à 500 ml) en inox ;**
- **1 casserole pour le bain-marie ;**
- **1 cuillère ;**
- **1 spatule type « maryse »;**
- **moules en silicone souple (unitaires, en plaque, en forme de cannelés… les moules à usage alimentaire sont convenables) de 10, 20, 50 ou 70 g.**

IDÉES DE GÉNIE

Pensez à réaliser des shampooings de petite taille, pratiques pour les voyages et parfaits pour offrir en cadeau !

Voici comment procéder.

- Pesez chaque ingrédient au préalable et réservez.
- Dans le bol inox versez la poudre de SCI et l'hydrolat.
- Placez le bol inox au bain-marie et délayez la poudre de SCI avec l'hydrolat (environ 1 min) à l'aide d'une cuillère.
- Ajoutez les poudres végétales (et/ou minérales) et les huiles tout en mélangeant énergiquement.

- Versez les fleurs de Bach en remuant toujours.
- Lorsque la consistance devient pâteuse, vérifiez que les granulés de SCI sont bien tous fondus. On doit obtenir une pâte homogène.
- Sortez le bol inox du bain-marie et ajoutez les huiles essentielles.
- Pétrissez à la cuillère pour bien les répartir.
- Sans trop attendre remplissez les moules avant que la pâte ne refroidisse trop (elle commence à durcir).
- Tassez bien pour remplir uniformément les moules et lissez le dessus avec le dos d'une cuillère légèrement mouillée.
- Laissez sécher à température ambiante pendant une journée/une nuit.
- Démoulez et laissez sécher votre shampooing à l'air libre quelques jours supplémentaires.
- Votre shampooing est prêt à l'emploi !

GARE !

Pensez à porter un masque lors de la manipulation du SCI.

Comment l'utiliser ? Mouillez bien votre tête et frottez directement le shampooing sur vos cheveux en insistant sur toutes les parties de votre crâne. Une fine mousse et un délicat parfum commencent à se dégager. Massez bien votre cuir chevelu pendant quelques minutes pour favoriser la microcirculation et l'action des plantes. Puis rincez !

Pour des cheveux très épais ou crépus, n'hésitez pas à faire deux lavages (un shampooing nourrissant puis un démêlant par exemple).

LE CONSEIL DES MAÎTRES

En fonction de la qualité de vos cheveux, vous risquez de trouver que le shampooing solide les assèche lors des premiers lavages. C'est une réaction normale. N'oubliez pas que vous avez utilisé pendant des années des produits qui ont « étouffé » votre cuir chevelu et « enduit » la fibre de vos cheveux de produits de synthèse ! Soyez patient, votre chevelure va reprendre des forces et se réguler naturellement…

SHAMPOOING POUR CHEVEUX SECS
AMULETTE DES DUNES

POINTES FOURCHUES, TOUCHER RÊCHE ET COULEUR TERNE SONT LES SIGNES DE CHEVEUX DESSÉCHÉS QUI MANQUENT D'HYDRATATION. LES AGRESSIONS EXTÉRIEURES ET UNE SÉCRÉTION DE SÉBUM INSUFFISANTE SONT À L'ORIGINE D'UNE CHEVELURE DE « PAILLE ».

Ce shampooing nourrit et apaise le cuir chevelu, stimule les racines et favorise la pousse, ravive l'éclat des cheveux et les protège.

Pour environ 100 g

- 52 g de SCI
- 12 g de beurre de karité
- 13 g d'huile de ricin 10 g d'amla
- 15 ml d'hydrolat d'hamamélis (Hamamelis virginiana)
- 20 gouttes d'huile essentielle de bois de Hô
- 7 gouttes de chaque fleur de Bach : orme, noyer, olivier, clématite, chicorée

AU GRÉ DES POTIONS

Testez d'autres associations d'huiles végétales (avocat, coco ou beurre de cacao) et essayez la poudre de shikakaï et de guimauve ainsi que l'hydrolat de camomille romaine (surtout si vous avez les cheveux clairs). Côté huiles essentielles, réalisez des fragrances féminines avec le géranium rosat, l'ylang-ylang ou l'orange douce et des notes plus masculines avec le bois de rose et le laurier noble.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Noyer pour protéger la chevelure des agressions extérieures.**
- **Orme pour raviver l'éclat du cheveu.**
- **Olivier pour aider les cheveux très abîmés.**
- **Clématite pour un apport d'énergie.**
- **Chicorée pour favoriser la sécrétion de sébum.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Amulette des dunes sur vos cheveux mouillés en laissant agir le shampooing plusieurs minutes avant le rinçage. Pour plus d'hydratation, employez un soin nourrissant comme le baume Promesse elfique (page 55) !

SHAMPOOING POUR CHEVEUX GRAS *SOUPÇON DE GRÂCE*

CHEVEUX COLLANTS, LOURDS, LUISANTS, QUI REGRAISSENT TROP VITE ET CUIR CHEVELU QUI DÉMANGE GÂCHENT LE QUOTIDIEN. LA SÉCRÉTION DE SÉBUM EST EXCESSIVE ET PEUT ÊTRE LIÉE AU STRESS, À LA POLLUTION, À UNE ALIMENTATION TROP RICHE EN SUCRES, GRAISSES ET PRODUITS LAITIERS, À DES DÉRÈGLEMENTS HORMONAUX…

Ce shampooing régule la production de sébum, assainit, apaise et tonifie le cuir chevelu.

Pour environ 100 g

- 52 g de SCI
- 10 g d'huile de jojoba (régule la sécrétion de sébum)
- 13 g d'huile de noisette
- 5 g d'argile blanche
- 5 g de poudre d'ortie
- 15 g d'hydrolat de lavande
- 20 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 7 gouttes de chaque fleur de Bach : pommier sauvage, noyer, saule

AU GRÉ DES POTIONS

Personnalisez votre shampooing en employant d'autres argiles (verte, rose ou rouge) et poudres de plantes (romarin et bardane), ainsi que plusieurs hydrolats (ortie, sauge, romarin…). Les huiles essentielles apportent des notes fleuries ou fruitées avec du palmarosa, de la lavande fine ou du citron et des notes plus profondes avec le tea tree et le cade.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Pommier sauvage pour nettoyer l'excédent de sébum et les pellicules.**

- **Noyer pour aider le cuir chevelu trop gras en cas de changements biologiques (perturbations hormonales ou nerveuses).**
- **Saule pour améliorer la production de sébum.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Frottez Soupçon de grâce sur vos cheveux mouillés et prenez le temps de masser doucement le cuir chevelu pendant plusieurs minutes (active la microcirculation). Rincez à l'eau claire et donnez un dernier jet de rinçage à l'eau froide (resserre les écailles des cheveux). Pour un effet plus prononcé, n'hésitez pas à vaporiser un mélange d'eau froide et de vinaigre de cidre (1 cuillère à soupe pour 1 l d'eau) sur l'ensemble de la chevelure mouillée et frictionnez (l'odeur du vinaigre s'estompe rapidement). Enfin, laissez sécher vos cheveux à l'air libre ou avec un séchoir à température douce (évitez les fers à lisser).

SHAMPOOING DOUX POUR FACILITER LE DÉMÊLAGE – *PLUME D'ANGE*

LES CHEVEUX LONGS, SECS OU FRISÉS ET LES POINTES FOURCHUES ONT TENDANCE « À FAIRE DES NOEUDS ». LE DÉMÊLAGE DEVIENT ALORS UNE ÉPREUVE FASTIDIEUSE.

Ce shampooing lave, nourrit, gaine et protège les cheveux pour favoriser le démêlage. La chevelure est plus douce, soyeuse et brillante.

Pour environ 100 g

- 52 g de SCI

- 5 g de beurre de cacao
- 5 g de beurre de karité
- 15 g d'huile de coco
- 5 g de poudre de guimauve
- 5 g de shikakaï (favorise la pousse, cheveu doux et soyeux)
- 15 g d'hydrolat de rose de Damas
- 20 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

AU GRÉ DES POTIONS

Testez l'ajout de poudre d'écorce d'orange ou d'amla à la poudre de guimauve. Alternez les hydrolats (tilleul, laurier noble, romarin…) et les huiles essentielles (lavande fine, camomille romaine ou matricaire…)

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Plume d'ange pour laver vos cheveux ou juste après un autre shampooing (pages 135 et 136) en le frottant sur vos cheveux mouillés. Massez lentement votre cuir chevelu et imbibez toute la longueur de votre chevelure. Puis rincez, séchez votre tête et pensez à utiliser un baume de soin pour faciliter le démêlage (page 55) !

LES DENTIFRICES

TEMPS DE RÉALISATION : 5 À 10 MIN

→ À RETENIR

Les dentifrices naturels sont sous forme de poudre, de pâte ou de liquide. Ils allient trois qualités principales apportées par différents ingrédients : détergentes, antibactériennes et abrasives. Ils sont en général très simples à réaliser pour un tout petit budget et proposent une alternative intéressante pour éviter les composés controversés présents dans les dentifrices du commerce. À base de composés 100 % naturels, ils prennent soin en douceur de votre hygiène bucco-dentaire et de votre sourire pour des rendez-vous quotidiens sans aucun risque de toxicité !

GARE !

Il existe plusieurs substances dangereuses dans les dentifrices traditionnels suspectés d'être soit cancérigènes, soit perturbateurs endocriniens, soit source de résistance aux antibiotiques… Se laver les dents plusieurs fois par jour avec ce type de produits devient périlleux pour la santé et l'environnement ! Voici quelques exemples de ces agents nocifs : dioxyde de titane, triclosan, sulfates, diéthanolamine, propylène glycol, microplastiques…

→ EN RÉSUMÉ

Vos dentifrices « maison » sont une combinaison de plusieurs ingrédients pour assurer un lavage et une hygiène parfaite de vos dents :

- action nettoyante et blanchissante grâce au bicarbonate de soude, au carbonate de calcium, à l'argile… ces ingrédients abrasifs neutralisent l'acidité et les bactéries pour une haleine fraîche et reminéralisent l'émail des dents ;
- action antiseptique et purifiante apportée par les huiles essentielles (menthe poivrée, citron, tea tree, clou de girofle, sauge sclarée) qui agissent aussi comme conservateurs naturels ;
- action antibactérienne et blanchissante avec l'huile végétale de coco ;
- action texturante de la glycérine végétale.

IDÉES DE GÉNIE

Les recettes de ce grimoire sont des propositions que vous pouvez personnaliser avec d'autres ingrédients en remplaçant par exemple l'argile par du charbon végétal (purifiant et blanchissant) ou des poudres de plantes :

- **Siwak (*Salvadora persica*) pour son action purifiante et assainissante ;**
- **racines d'iris (*Iris germanica florentina*) comme agent doux de blanchiment.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Prenez le temps de vous habituer à vos dentifrices qui ne moussent pas autant que les produits du commerce. De plus, certaines formulations vous conviendront mieux que d'autres en termes de

goût, de texture, d'action abrasive... N'hésitez pas à alterner vos recettes et à changer les dosages et les ingrédients au gré de vos préférences !

Une fois prêt, vous pouvez utiliser votre dentifrice pendant 1 à 2 mois, conservé dans un pot hermétique (de préférence en verre) à l'abri de l'air et de la chaleur, en utilisant un bâtonnet en bois pour en prélever une petite quantité ou en trempant votre brosse à dents préalablement humidifiée dans le pot.

→ EN PRATIQUE

Quelques minutes suffisent pour confectionner votre dentifrice avec très peu de matériel (préalablement stérilisé).

Vous aurez besoin de :

- 1 bol en verre ou céramique
- 1 cuillère à café
- 1 cuillère à soupe
- 1 spatule en bois
- 1 pot en verre de 30, 50 ou 80 ml.

Il suffit ensuite de mélanger les ingrédients en fonction des recettes, d'adapter les dosages pour obtenir vos textures idéales et de transvaser le dentifrice dans son contenant étiqueté.

IDÉES DE GÉNIE

Il existe des contenants de type flacons à pompe en polypropylène, pratiques et réutilisables, assurant une conservation optimale de

votre dentifrice pâte ou liquide. Le pot en verre est quant à lui une alternative « récup » intéressante côté budget.

DENTIFRICE EN POUDRE *PERLIMPINPIN MENTHOLÉ*

LES TUBES EN PLASTIQUE SE MULTIPLIENT SOUVENT AUTOUR DU LAVABO POUR SATISFAIRE LES GOÛTS ET LES BESOINS DE TOUTE LA FAMILLE.

Ce dentifrice nettoie et blanchit les dents en douceur tout en assainissant votre bouche. Exit le plastique et bienvenu aux petits pots en verre parfumés aux préférences de chacun.

Pour environ 25 g

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à soupe de carbonate de calcium
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 4 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

Ajoutez les poudres une à une dans le bol en les mélangeant soigneusement avec la spatule en bois puis versez directement les huiles essentielles en continuant de remuer. Versez votre dentifrice en poudre dans le contenant, c'est prêt !

AU GRÉ DES POTIONS

Dans cette recette, vous pouvez mettre moins de bicarbonate de soude si le goût salé vous dérange ou le supprimer si son action abrasive est trop puissante. Côté huiles essentielles, vous pouvez remplacer la menthe poivrée (déconseillée lors de traitements homéopathiques) par du citron ou de l'anis vert (*Pimpinella anisum*).

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Mouillez votre brosse à dents avant d'y déposer une pincée de Perlimpinpin mentholé à l'aide d'un bâtonnet ou d'une petite spatule en bois. Procédez au brossage de vos dents et rincez votre bouche à l'eau claire. Un petit temps d'adaptation est nécessaire pour vous habituer à l'absence de mousse. Mais la douceur de votre émail et votre sourire éclatant vous convaincront !

DENTIFRICE EN PÂTE *SOURIRE ENCHANTEUR*

IL N'EST PAS RARE DE SURDOSER LA QUANTITÉ NÉCESSAIRE DE DENTIFRICE VENDU DANS LES TUBES EN PLASTIQUE... DOMMAGE POUR LE PORTEFEUILLE ET POUR LA PLANÈTE !

Ce dentifrice à pâte semi-dure permet de n'utiliser que la quantité nécessaire de produit pour un soin lavant, blanchissant, antibactérien et rafraîchissant.

Pour environ 50 g

- 3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge bio
- 1/2 à 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 à 1 cuillère à café d'argile blanche
- 8 à 12 gouttes du mélange d'huiles essentielles de citron et de tea tree

Chauffez légèrement l'huile de coco pour la faire fondre (sur un radiateur ou dans un bain-marie) et versez-la dans un bol. Puis ajoutez les poudres en mélangeant délicatement avec la spatule en bois. Enfin, versez les huiles essentielles en continuant de

remuer et transvasez votre pâte à dentifrice dans un pot en verre étiqueté.

AU GRÉ DES POTIONS

L'huile de coco a tendance à figer. Si vous souhaitez obtenir une pâte plus onctueuse, optez pour de l'huile de sésame ou d'amande douce à la place de l'huile de coco ou en complément (1 cuillère 1/2 de chaque). Pour tester d'autres goûts, pensez aux huiles essentielles de menthe poivrée, sauge sclarée ou ciste.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Pour prélever ce dentifrice en pâte semi-dure munissez-vous d'un bâtonnet ou d'une petite spatule en bois et déposez une « noisette » sur votre brosse à dents préalablement humidifiée. Brossez en étalant Sourire enchanteur sur l'ensemble de vos dents et rincez votre bouche à l'eau claire. Vous serez surpris par l'absence de mousse au départ mais aussi par la douceur et la fraîcheur de ce soin !

DENTIFRICE LIQUIDE *REFLET DE NARCISSE*

SENSIBILITÉ AU FROID ET AU CHAUD, GENCIVES ENFLAMMÉES ET SENSIBLES... LA QUALITÉ NETTOYANTE D'UN DENTIFRICE DOIT AUSSI APPORTER UN SOIN COMPLET À LA SPHÈRE BUCCALE.

Ce dentifrice nettoie les dents et apporte beaucoup de douceur à l'entretien des gencives sensibles et douloureuses.

Pour environ 40 g

- 6 cuillères à café de carbonate de calcium ou 3 cuillères à café de carbonate de calcium et 3 cuillères à café d'argile blanche
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude (facultatif si vous n'appréciez pas le goût légèrement salé)
- 1 cuillère à café de glycérine végétale
- 3 à 4 cuillères à café d'eau minérale
- 8 à 12 gouttes du mélange d'huiles essentielles de clou de girofle et citron
- 4 gouttes de chaque fleur de Bach : pommier sauvage, verveine, charme, olivier, clématite, noyer

SECRET DE MAGE

La glycérine végétale (ou glycérol) est un agent hydratant, humectant et émollient obtenu lors de la réaction de saponification de corps gras par la soude (voir « Les savons », page 111). Elle maintient la teneur naturelle en eau de la peau et apporte ses qualités adoucissantes aux préparations. De plus, elle joue le rôle de solvant pour extraire les principes actifs des plantes. Elle s'achète facilement sur des sites de vente spécialisés en ingrédients pour cosmétiques, dans certains magasins biologiques ou pharmacies.

Mélangez délicatement les poudres puis ajoutez successivement l'eau et la glycérine végétale. Malaxez à la spatule en bois jusqu'à obtenir une consistance fluide à semi-épaisse et ajoutez les huiles

essentielles au fur et à mesure en fonction de vos préférences. Votre dentifrice est prêt pour la mise en pot (ou flacon) !

AU GRÉ DES POTIONS

Pensez à remplacer l'eau minérale par un hydrolat (menthe ou citron par exemple) ou du gel d'aloe vera pour optimiser l'effet soin de votre dentifrice. Côté huiles essentielles le clou de girofle apporte ses qualités antiseptiques et antalgiques. N'hésitez pas y associer d'autres essences en fonction de vos goûts : menthe, anis vert ou sauge sclarée.

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Pommier sauvage pour nettoyer les impuretés.**
- **Verveine officinale pour calmer les inflammations de la gencive.**
- **Charme pour renforcer la gencive.**
- **Olivier pour revitaliser en cas de gencive abîmée ou de déchaussement.**
- **Clématite pour réveiller les parties de gencives devenues insensibles.**
- **Noyer en cas de douleur due au « froid et chaud » sur les dents.**

IDÉES DE GÉNIE

Il existe une version simplissime du dentifrice liquide, à base de savon de Marseille, pour les amoureux de la mousse : il suffit de râper un peu de ce savon dans un bocal avant d'y ajouter une petite quantité d'eau (ou d'hydrolat). Laissez fondre en mélangeant et ajustez les quantités en fonction de la texture souhaitée. Puis versez quelques gouttes d'huiles essentielles (2 à 3 gouttes pour commencer) et votre dentifrice est prêt ! Attention, car le savon de Marseille mousse beaucoup et son goût est prononcé si vous en utilisez trop !

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Versez une noisette de Reflet de Narcisse sur votre brosse à dents préalablement mouillée (soit directement depuis un flacon muni d'une pompe, soit à l'aide d'une petite cuillère depuis un pot) et lavez vos dents avant de les rincer à l'eau claire.

LES DÉODORANTS

TEMPS DE RÉALISATION : 5 À 15 MIN

→ À RETENIR

Il est souvent difficile de trouver un déodorant adapté à sa peau et il n'est pas rare de compter désespérément plusieurs flacons dans sa

salle de bains ! Un bon déodorant doit cumuler plusieurs propriétés pour un effet optimal : lutter contre les auréoles et les mauvaises odeurs de la transpiration sans la bloquer, respecter la sensibilité de la peau, apporter un parfum agréable… Pas simple car ces paramètres sont différents suivant chaque personne (transpiration abondante à l'effort ou en réponse à l'émotivité, peau plus ou moins réactive, préférences olfactives…). Réaliser son propre déodorant permet de personnaliser les qualités de ce produit d'hygiène tout en évitant d'appliquer quotidiennement sous ses aisselles une panoplie d'ingrédients indésirables présents dans les déodorants conventionnels (aluminium et parabens pour ne citer qu'eux).

CONFIDENCES SUPRÊMES

Il est possible d'acheter un déodorant de label bio mais leur prix demeure élevé. En fonction des marques et des périodes de promotion, la fourchette de prix varie de 6 € à plus de 35 € les 100 g ! Pour un déodorant naturel fait maison, comptez une moyenne de 1,50 € les 100 g seulement.

→ EN RÉSUMÉ

Réaliser votre déodorant prend une dizaine de minutes et vous serez surpris par la simplicité des recettes ! Seuls quelques ingrédients sont indispensables et vous pouvez personnaliser les formulations en fonction de vos goûts, de vos tolérances cutanées et des facilités d'utilisation. Prévoyez plusieurs composants possibles pour votre déo naturel…

- Huiles essentielles régulatrices de la transpiration et sources de fragrances agréables (sauge sclarée, géranium rosat, ciste ladanifère, menthe poivrée, palmarosa, tea tree, lavande fine, cèdre de l'Atlas, ylang-ylang…). Elles sont facultatives pour les personnes très sensibles, femmes enceintes et dans le cas de certaines pathologies (la sauge est déconseillée dans le cas de cancers hormonodépendants).

GARE !

Ne dépassez pas la dose de 45 gouttes d'huiles essentielles pour 100 g de déodorant. Suivant votre sensibilité, vous pouvez démarrer avec 20 gouttes pour 100 g et ajuster ce dosage en fonction de la réactivité de votre peau. Enfin, dans vos choix de fragrances, ne mélangez pas plus de 3 huiles essentielles différentes dans un même déo.

- Huile végétale de coco pour son action antimicrobienne (ou huile de sésame et d'amande douce).
- Poudres absorbantes comme l'argile blanche, l'amidon de maïs ou la fécule d'arrow-root.

SECRET DE MAGE

La fécule d'arrow-root est une poudre de rhizome d'une plante tropicale (Maranta arundinacea) naturellement sans gluten et

traditionnellement utilisée en cuisine. Elle peut servir dans les recettes de déodorant si vous en avez dans vos placards !

- Bicarbonate de soude pour neutraliser la formation des mauvaises odeurs de la transpiration. Si votre peau est trop sensible pour supporter le bicarbonate de soude, remplacez-en tout ou partie par de l'argile blanche ou ajustez un mélange de ces 2 poudres dans votre déo.
- Hydrolats (tea tree, lavande, camomille, menthe, sauge, hamamélis…) ou du gel d'aloe vera, pour un déo liquide.
- Fleurs de Bach pour accentuer les effets du déo et le personnaliser (uniquement pour la formule liquide).
- Cire d'abeille pour solidifier la texture du déo (facultatif si vous préférez une formule liquide).

IDÉES DE GÉNIE

Pour les personnes vegan ou intolérantes aux produits de la ruche, il est possible de remplacer la cire d'abeille par de la cire végétale (riz, candellila…).

En moyenne, le déodorant naturel se conserve 2 à 6 mois. Prévoyez des petites quantités au départ afin de tester votre produit et de façonner la recette idéale. Pour l'appliquer plusieurs options s'offrent à vous :

- si votre déo solide est conditionné dans un pot en verre, utilisez un bâtonnet en bois pour en prélever une noisette à étaler finement du bout des doigts sous vos aisselles ;

- si vous avez choisi de couler votre déo dans un moule en silicone, vous l'utiliserez comme un stick une fois démoulé ;
- si vous conservez votre déo dans un roll on ou un étui à stick, il s'emploie comme un déo conventionnel.

→ EN PRATIQUE

Trois de types de contenants s'offrent à vous pour stocker et utiliser votre déo. Le plus facile et le moins coûteux est le petit pot en verre de 30, 50 ou 100 ml. Vous trouverez également des roll-on, des étuis à stick en polypropylène et des petits moules en silicone sur des sites de vente de fournitures de cosmétiques naturels, à des prix très abordables (en moyenne 1,50 € pour 50 ml de contenance). Ils sont pratiques, démontables et réutilisables.

→ MATÉRIEL

- petite balance
- 1 cuillère à soupe
- 1 mini-fouet ou 1 fourchette 1 bol en céramique ou en inox

Mélangez un à un les ingrédients (pour la formule avec cire d'abeille, préparez un bain-marie) et transvasez votre préparation dans son contenant étiqueté.

DÉODORANT SOLIDE *PURE SÉRÉNITÉ*

TRANSPIRATION ABONDANTE ET AURÉOLES SOUS LES BRAS GÂCHENT LE QUOTIDIEN ET INCITENT À SE TOURNER VERS DES ANTITRANSPIRANTS QUI EMPÊCHENT LE PHÉNOMÈNE NATUREL DE LA SUEUR POUR ÉVACUER LES TOXINES DE L'ORGANISME.

Ce déodorant est doux, léger et onctueux pour une application facile et agréable.

Pour environ 100 ml de produit

- 50 g d'huile de coco
- 30 g de bicarbonate de soude
- 20 g de fécule d'arrow-root ou d'amidon de maïs
- 20 à 45 gouttes du mélange d'huiles essentielles de palmarosa et de lavande fine

Faites fondre l'huile de coco au bain-marie et versez-la dans un bol. Ajoutez par petites cuillerées le bicarbonate de soude et la fécule en remuant énergétiquement au mini-fouet ou à la fourchette, jusqu'à disparition complète des grumeaux. Puis ajoutez les huiles essentielles tout en remuant. Il ne reste plus qu'à le verser dans un pot en verre de 100 ml et laissez-le refroidir à l'air ambiant ou au frigo pour accélérer la prise. Fermez le pot, étiquetez-le, et le tour est joué !

Vous pouvez aussi verser ce déo dans un étui à stick pour plus de commodité.

AU GRÉ DES POTIONS

Pour un déo plus fluide à transvaser dans un roll-on, vous pouvez ajouter une huile végétale à l'huile coco. Par exemple 25 g d'huile de coco et 25 g d'huile d'amande douce. Si vous ne supportez pas le bicarbonate de soude, remplacez-le par de l'argile blanche ou testez un mélange à parts égales de ces 2 poudres. Côté huiles essentielles, essayez des notes plus masculines avec de la menthe poivrée et du cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*).

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Servez-vous d'un bâtonnet pour prélever une noisette de Pure sérénité à appliquer sous vos aisselles propres et sèches. Vous serez surpris par la douceur de ce déo !

DÉODORANT SOLIDE À LA CIRE D'ABEILLE *ALCHIMIE D'APIS*

EN FONCTION DE LA QUALITÉ DE LA PEAU (ACIDITÉ, HYDRATATION, INTENSITÉ DE TRANSPIRATION...) CERTAINS PARFUMS PEUVENT « VIRER » ET DEVENIR DÉSAGRÉABLES OU NE PAS TENIR LA JOURNÉE.

Ce déodorant propose une panoplie de fragrances à tester pour trouver un mélange adapté à chaque type de peau et une variante plus crémeuse pour toujours plus de douceur.

Pour environ 100 ml de produit

- 30 g d'huile de coco
- 15 g de cire d'abeille
- 30 g de bicarbonate de soude
- 30 g de fécule d'arrow-root ou d'amidon de maïs

- 10 à 20 gouttes du mélange d'huiles essentielles de palmarosa, menthe poivrée et petit grain bigarade

AU GRÉ DES POTIONS

Pour des fragrances boisées et fraîches, élaborez un mélange choisi parmi les huiles essentielles de tea tree, cèdre de l'Atlas, menthe poivrée, vétiver, sauge sclarée ou ciste. Pour des odeurs fleuries, choisissez parmi palmarosa, géranium rosat, lavande fine, ylang-ylang…

Placez l'huile de coco et la cire d'abeille dans un bol et lancez un bain-marie. Une fois le mélange fondu, ajoutez hors du feu le bicarbonate de soude et la fécule et remuer pour obtenir une consistance homogène. Versez les huiles essentielles et remuez encore. Il est temps de verser votre préparation dans son contenant : petit pot en verre de 100 ml, étui à stick ou moule en silicone (laissez le temps au déodorant de durcir complètement avant le démoulage, 1 h au frigo fera l'affaire).

IDÉES DE GÉNIE

COULEUR	FAMILLES MAJORITAIRES	RICHESSES	PROPRIÉTÉS	UTILISATION EXTERNE
Blanche	Kaolin, smectites	Silice et aluminium	Purifiante, adoucissante, cicatrisante, anti-inflammatoire Absorbante, adsorbante	Tous types de peaux Talc pour fesses irritées, déodorant Visage et cheveux
Verte	Montmorillonites, illites, smectites	Silice et magnésium Silice et fer	Antiseptique, détoxifiante, anti-inflammatoire, équilibrante absorbante, adsorbante	Peaux normales à grasses Acné, points noirs, boutons Brûlures, escarres, rhumatismes...
Rouge	Illites, kaolin, montmorillonites	Oxydes de fer	Purifiante, circulatoire (améliore la microcirculation), anti-inflammatoire, régénérante cellulaire, adsorbante	Peaux irritées, fatiguées, ternes, rougeurs Corps, cheveux, visage
Rose	N'existe pas à l'état naturel. Mélange d'argile blanche et rouge	Silice, aluminium, fer	Purifiante, antioxydante, décongestionnante, apaisante régénérante	Peaux sensibles, déshydratées, réactives Corps, visage
Jaune	Illites	Magnésium et fer	Apaisante, tonifiante, rafraîchissante, cicatrisante anti-inflammatoire	Peaux sèches et cheveux fragilisés Taches de pigmentation, teint terne

Pour une version plus crémeuse et douce, il suffit d'introduire un beurre et une huile végétale. Voici une proposition pour des notes envoûtantes.

- **15 g d'huile de coco**
- **15 g de beurre de karité**
- **15 g d'huile de jojoba**
- **15 g de cire d'abeille**
- **30 g de bicarbonate de soude**
- **30 g de fécule**
- **20 à 45 gouttes du mélange d'huiles essentielles d'ylang-ylang, de bois de santal et de tea tree**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Sous vos aisselles nettoyées et séchées, appliquez une fine couche d'Alchimie d'Apis soit directement à l'aide d'un stick, soit en frottant votre déodorant démoulé, soit à l'aide de vos doigts depuis un petit pot en verre.

DÉODORANT LIQUIDE *NAÏADE FLEURIE*

UNE PEAU SENSIBLE ET REACTIVE NE FAIT PAS BON MENAGE AVEC TOUS LES DÉODORANTS QUI PEUVENT CRÉER L'APPARITION DE PLAQUES ROUGES ET DE SENSATIONS DE BRÛLURES.

Ce déodorant prend soin de la peau avec beaucoup de douceur tout en évitant l'apparition d'odeurs désagréables… avec le côté pratique du flacon spray !

Pour environ 100 ml de produit

- 100 ml d'hydrolat d'hamamélis
- 1/2 cuillère à soupe de gel d'aloe vera
- 1/4 de cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 20 à 25 gouttes du mélange d'huiles essentielles de palmarosa, de sauge sclarée et de ciste
- 7 gouttes de chaque fleur de Bach : pommier sauvage, noyer

Il suffit de verser tous les ingrédients dans un flacon de 100 ml, de fermer et secouer vigoureusement jusqu'à dissolution complète du bicarbonate de soude. Prévoyez un bouchage du flacon en pompe spray pour l'appliquer facilement en quelques « pschits ». Votre déo est prêt à l'emploi !

IDÉES DE GÉNIE

Recommandé pour les peaux sensibles l'hydrolat d'hamamélis prévient la transpiration et les odeurs corporelles. Pour accentuer le jeu des fragrances, vous pouvez réaliser un mélange 70/30 avec un autre hydrolat (camomille romaine, menthe poivrée, lavande…) et tester d'autres huiles essentielles comme menthe poivrée, petit grain bigarade, tea tree, lavande fine…

ALCHIMIE DES FLEURS

- **Pommier sauvage pour nettoyer la prolifération bactérienne responsable des mauvaises odeurs.**

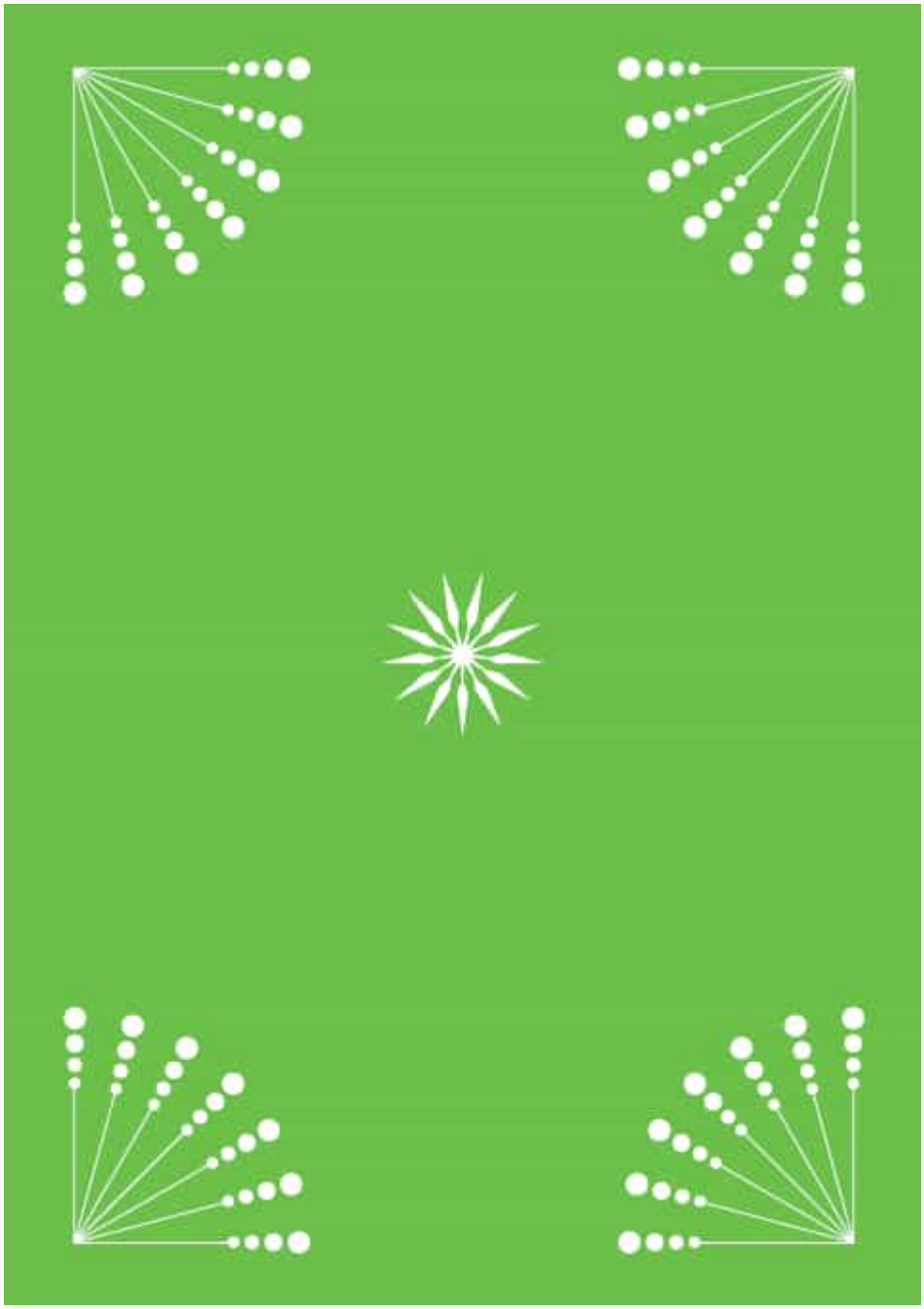
- **Noyer en cas de transpiration en réponse à l'effort, à des émotions, à des changements de cycles hormonaux…**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Sous vos aisselles propres et sèches vaporisez 2 à 3 sprays de Naïade fleurie dès le matin ou après chaque toilette.

« Salagadou, la menchikabou, la Bibidi Bobidi Bou, Mélangez tout ça, et vous aurez quoi ?
Bibidi Bobidi Bou ! »
Pas besoin de baguette magique pour venir à bout des travaux de Cendrillon cette fois-ci ! Pour que votre intérieur s'harmonise aux pouvoirs de l'eau et du vent soufflés par l'art millénaire du feng shui, munissez-vous de ces quelques incontournables et suivez les recettes !

NOTES



L'ENTRETIEN DE LA MAISON

LES GRANDS PRODUITS DE BASE

LE VINAIGRE BLANC

TOUS LES VINAIGRES SONT LE RÉSULTAT D'UN PROCESSUS DE FERMENTATION IDENTIQUE en 2 étapes successives : fermentation alcoolique puis acétification.

La première réaction transforme le sucre en alcool, comme le sucre du raisin en vin ou de la pomme en cidre. Pour le vinaigre blanc, il s'agit la plupart du temps du sucre de betterave, mais il peut aussi être issu du maïs ou de la canne à sucre.

La deuxième étape transforme l'alcool (éthanol) en vinaigre (acide acétique). C'est un produit simple fabriqué avec très peu d'ingrédients de base.

Dans le commerce, vous trouverez ce produit sous plusieurs appellations : vinaigre blanc, vinaigre d'alcool ou vinaigre cristal. Le pourcentage affiché sur l'étiquette indique son taux d'acidité et non pas le degré d'alcool. Il se situe généralement autour de 8 %.

Le vinaigre blanc est un nettoyant remarquablement naturel, 100 % biodégradable. Il est respectueux de l'environnement et de la santé, parfaitement inoffensif, et ne dégage aucune émanation toxique dans l'air.

Ses qualités et sa polyvalence permettent de l'utiliser au quotidien pour :

- désodoriser (les toilettes, les poubelles, le frigo…) ;
- dégraisser (2 cm de vinaigre au fond d'une casserole toute une nuit avant le lavage) ;

- détartrer (joints de robinets, éviers, bouilloires, cafetières, toilettes, lave-linge, lave-vaisselle…) ;
- faire briller (verres, argenterie, vitres, carrelage…) ;
- assouplir le linge (30 ml pour 4 kg de linge dans le bac adoucisseur de la machine).

Mais aussi, désinfecter, désherber, nettoyer les légumes dans une eau de rinçage, éliminer les taches… bref, un ingrédient incontournable à avoir dans les placards !

GARE !

Le vinaigre blanc est efficace et inoffensif pour pratiquement toutes les surfaces, à quelques exceptions près comme le bois, le granit et le marbre, qu'il peut détériorer. Faites également attention à ne pas l'associer à de l'eau de Javel ou à toute forme de chlore car ce mélange dégage un gaz toxique et irritant pour les yeux et les voies respiratoires.

Facile à trouver, vous pouvez acheter le vinaigre blanc en supermarché, magasin de bricolage, coopérative bio… pour un prix défiant toute concurrence. En effet, le sucre de betterave est produit à très grande échelle, garantissant un coût de revient compétitif, à moins de 1 €/l en moyenne et 1,30 à 2 € pour du bio ! Un bon investissement pour ce produit qui se conserve facilement et longtemps.

LA CENDRE

VOICI UN PRODUIT 100 % NATUREL que vous pouvez trouver gratuitement si vous vous chauffez au bois ou auprès de voisins et

amis qui récupèrent la cendre de leur cheminée, insert ou poêle. Une bonne habitude pour utiliser un produit issu de la combustion du bois, riche en chaux (25 à 50 %), potasse (13 %) et soude (9 %). Le taux et la nature des matières minérales de la cendre dépendent du type de bois brûlé, de la partie de l'arbre utilisée, de la saison d'abattage et de la nature du sol. Par exemple, le bois est riche en potasse alors que l'écorce contient plus de silice et de chaux et les cendres de feuillus sont en général plus riches que celles des résineux.

GARE !

Utilisez les cendres provenant uniquement de bois ou de végétaux, sans additifs de type colle ou peinture !

Grâce à sa richesse en sels minéraux et à son alcalinité (pH basique de 13), la cendre de bois est utile pour la maison et le jardin sans aucune toxicité ni impact négatif sur l'environnement.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Avant d'utiliser la cendre, prenez le soin de bien la tamiser afin d'obtenir une poudre fine et légère que vous pouvez stocker dans un bocal en verre étiqueté.

Nous pouvons nous inspirer de nos grands-mères qui l'utilisaient pour laver le linge mais également pour le ménage et le jardinage :

- lessive de cendres (recette page 181) ;
- savons (grâce à sa teneur en potasse, que l'on remplace pour plus de facilité par la soude) ;
- pâte à récurer (à base de cendres et d'un peu d'eau pour nettoyer les plats encrassés, les grilles du four ou du barbecue, les surfaces émaillées, l'argenterie et les cuivres…) ;
- nettoyant pour vitres d'inserts de cheminées ou de poêle (on frotte la surface avec un papier journal humidifié et saupoudré de cendres) ;
- antilimaces (une couche de cendres autour des plantations) ;
- engrais concentré pour la pelouse, les fleurs, le potager.

GARE !

Compte tenu des forts taux de calcium et de potasse, apportez la cendre en quantité modérée. Tout excès peut causer un déséquilibre chimique du sol et nuire à la bonne alimentation des plantes.

LE BICARBONATE DE SOUDE

Présenté sous forme de poudre blanche, le bicarbonate de soude a pour formule $NaHCO_3$. Utilisé par les Égyptiens sous forme de natron (minéral composé de bicarbonate de sodium et de carbonate de sodium), c'est en 1791 qu'il est élaboré tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Le bicarbonate de soude résulte de la combinaison de deux matières minérales naturelles, le sel géologique (ou sel gemme) et le

carbonate de calcium (craie ou calcaire).

Il est vendu sous différentes appellations comme le bicarbonate de sodium, l'hydrogénocarbonate de sodium, le carbonate acide de sodium (dans les pâtisseries industrielles) ou le sel de Vichy (minéral principal de l'eau de Vichy). Il en existe trois qualités différentes (technique, alimentaire et pharmaceutique) avec des critères de pureté distincts et une granulométrie (taille des grains) plus ou moins fine. La catégorie alimentaire est la plus polyvalente (soins corporels, entretien de la maison et jardinage) et le bicarbonate extra-fin convient parfaitement à la confection des soins corporels alors qu'une plus grosse granulométrie est adaptée au ménage.

Son utilisation présente de beaux avantages car il n'est pas toxique, ne contient pas de conservateur, ne provoque pas d'allergie, est biodégradable, est polyvalent et économique.

Le bicarbonate est multi-usage. On peut l'utiliser tel quel, simplement saupoudré, pour l'entretien de la maison et la cuisine.

Une coupelle de poudre de bicarbonate permet de désodoriser le frigo et les placards. Employé directement sur des tapis ou des matelas puis aspiré, il nettoie et permet de supprimer les allergènes. Vous pouvez également en saupoudrer une surface à nettoyer tout en frottant avec une éponge préalablement mouillée. Enfin, certaines recettes mentionnent le bicarbonate alimentaire mélangé à des farines pour remplacer la levure.

On peut réaliser une pâte en mélangeant environ 3 volumes de bicarbonate et 1 volume d'eau pour nettoyer casseroles, argenterie, verres, robinetterie, plans de cuisson… Son effet est antitartre et assainissant.

Le bicarbonate est reconnu pour ses propriétés d'abrasif doux sur l'émail des dents et de blanchisseur (voir les recettes de dentifrice page 142). Pour un bain de bouche, il suffit de diluer 1 cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau additionné de 1 pincée de sel pour neutraliser acidité, mauvaise haleine, tartre ou pour apaiser une inflammation de la muqueuse buccale.

Le bicarbonate se dissout parfaitement dans l'eau du robinet (1 à 3 cuillères à soupe pour 1 l). Cette solution peut être utilisée pour l'eau de nettoyage des fruits et légumes, l'eau de trempage des

légumineuses, un trempage blanchissant du linge, un bain de pieds relaxant, vaporiser sur une surface à laver (parois du frigo, plans de travail, éviers…).

En cas de démangeaisons et inflammations de la peau (dermatites, piqûres, urticaire, eczéma, coup de soleil…), préparez un bain d'eau tiède additionnée de 1/2 à 1 tasse de bicarbonate de soude.

Le bicarbonate de soude se marie très bien avec d'autres ingrédients

comme le vinaigre blanc (il réagit en moussant), le savon noir, l'huile d'olive et les argiles pour obtenir des produits efficaces et naturels. Plusieurs champs d'application sont développés dans les recettes de ce grimoire.

GARE !

Afin d'écarter tout risque d'accident, conservez la poudre hors de portée des enfants, évitez tout contact avec les yeux et ne la mélangez pas à des produits acides dans un contenant fermé (risque de dégagement gazeux).

Vous trouverez facilement ce produit dans les grandes surfaces, drogueries, magasins bio, dans les rayons bricolage ou sur Internet. La poudre se conserve longtemps dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière, de l'humidité, de la chaleur et hors de portée des enfants et des animaux.

LES CRISTAUX DE SOUDE

Sous forme de cristaux, le carbonate de soude a pour formule Na_2CO_3. Extraits de carrières ou de lacs salés naturels, les cristaux de soude peuvent aussi être issus d'un procédé chimique utilisant du carbonate de calcium, du sel et de l'ammoniaque. Son large emploi dans les industries des détergents, de la métallurgie et du verre favorise le recyclage de l'ammoniaque et la valorisation des résidus issus de cette transformation. Connu depuis l'Antiquité, le carbonate de soude servait au nettoyage en général et au procédé de momification chez les Égyptiens.

Il ne faut pas confondre les cristaux de soude avec la soude caustique, NaOH (plus alcaline et très corrosive), ou encore avec le bicarbonate de soude, NaHCO3 (moins alcalin et aux propriétés similaires mais moins puissantes).

Dans le commerce, vous pouvez le trouver sous différentes appellations comme carbonate de sodium, soude calcinée, soude cristallisée, acide carbonique, sel disodique, sel de sodium, carbonate de disodium.

Les cristaux de soude adoucissent l'eau grâce à leur pH basique et ont un fort pouvoir dégraissant, désinfectant, nettoyant, détachant, blanchissant permettant une utilisation « multifonctions ». Ils ne s'emploient pas pour réaliser des cosmétiques, leur usage est dédié à la confection de produits d'entretien de la maison naturels et économiques.

GARE !

Certes inoffensifs pour l'environnement, ces cristaux sont toutefois irritants, manipulez-les avec des gants !

Avec cet éco-détergent, les possibilités d'utilisation sont très variées et vous permettent de :

- récurer les fonds de casseroles, plats et poêles brûlés en y saupoudrant 2 cuillères à soupe de cristaux avec un peu d'eau bouillante. Laissez poser toute une nuit avant de nettoyer et de rincer. Pour nettoyer un évier ou des plaques de cuisson, saupoudrez des cristaux sur une éponge humide et frottez avant de rincer ;
- nettoyer des surfaces très grasses (porte et grilles de four, plaques de cuisson, hotte, grilles de barbecue…) en mélangeant 1 à 2 cuillères à soupe de cristaux dans 1 l d'eau chaude, avec 1 cuillère à soupe de savon noir. Frottez avec une éponge (ou une lingette en microfibres) imbibée du mélange puis rincez avant de sécher avec un chiffon ;

IDÉES DE GÉNIE

Vous pouvez également réaliser une pâte dégraissante à l'aide de 1 tasse de bicarbonate, 1/4 de tasse de cristaux de soude, 1 cuillère à soupe de savon noir, un peu d'eau chaude (jusqu'à obtenir une consistance épaisse) et quelques gouttes de vinaigre blanc. Appliquez cette pâte sur la surface à nettoyer et laissez sécher une nuit. Puis nettoyez avec de l'eau chaude et une éponge, ou frottez avec une brosse ou un tampon à récurer pour des grilles très encrassées.

- enlever des taches sur le linge (thé, café…) et redonner éclat et brillance à votre vaisselle en la faisant tremper quelques heures dans de l'eau chaude additionnée de 2 cuillères à soupe de cristaux. Puis frottez et rincez ;

- prévenir le dépôt de calcaire dans le lave-vaisselle tout en renforçant l'efficacité de vos tablettes ou poudre de lavage avec 1 cuillère à soupe de cristaux dans le compartiment destiné au produit nettoyant. Pour le lave-linge, vous pouvez déposer dans le bac à lessive ou directement dans le tambour, 2 cuillères à soupe ou 1/2 verre de cristaux (pour le linge blanc) afin de potentialiser l'efficacité des lessives à base de savon de Marseille ou des noix de lavage ;
- décrasser et enlever le tartre des toilettes en mélangeant 2 à 3 cuillères à soupe de cristaux dans 1 l d'eau bouillante. Versez dans la cuvette, laissez agir 15 min, frottez et tirer la chasse d'eau ;
- nettoyer la salle de bains (lavabo, douche, baignoire, carrelage) à l'aide d'une éponge humide saupoudrée de cristaux de soude.

En vente dans les grandes surfaces, drogueries, magasins bio, dans les rayons bricolage ou sur Internet, ces cristaux se conservent longtemps dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière, de l'humidité, de la chaleur et hors de portée des enfants et des animaux.

GARE !

Pour écarter tout risque, il est important de respecter plusieurs règles :

- **éviter tout contact avec les yeux et la peau (port de gants conseillé) ;**
- **ne pas avaler ;**
- **ne pas mélanger à des acides dans un contenant fermé ;**
- **ne pas appliquer sur de l'aluminium, des surfaces cirées, laquées ou peintes (sauf pour les décaper) ;**

❋ **ne pas utiliser les cristaux de soude sur des lainages et ne pas utiliser sur des couleurs peu stables.**

LE SAVON NOIR

Il y a 3 000 ans apparaissait en Syrie le savon d'Alep dont s'est ensuite inspirée la fabrication du savon noir dans les pays du Maghreb. Aujourd'hui, il en existe plusieurs types mais sa composition de base comprend de la potasse et un corps gras issu de l'huile d'olive, de lin, de noix… En revanche, sa couleur peut varier, en fonction de l'huile employée, de marron noir à brun verdâtre jusqu'à une teinte ambrée. Il existe sous forme liquide ou solide (« savon mou ») et il est important de distinguer le savon noir à usage ménager de celui qui est réservé au soin du corps appelé savon noir « Beldi » et utilisé pour le gommage de la peau (aussi nommé savon « spécial hammam »).

GARE !

Préférez un savon noir à base d'huile d'olive, de lin, de tournesol (*Helianthus annuus*)… et évitez l'huile de palme et les additifs comme les colorants, les conservateurs, les parfums…

Nous nous intéressons ici au savon noir ménager liquide au parfum naturel et légèrement musqué qui offre une belle palette d'utilisation grâce à ses propriétés nettoyantes et dégraissantes alliées à sa facilité d'utilisation, son respect de l'environnement (biodégradable) et son aspect économique.

Le savon noir nettoie, dégraisse, assainit, nourrit et protège efficacement tous types de sols et surfaces lavables : carrelage, parquet, béton ciré, marbre, terre cuite, céramique, sol plastifié, lino… Vous pouvez l'utiliser pour l'entretien :

- des sols en diluant 3 cuillères à soupe de savon noir dans 5 l d'eau chaude, pas besoin de rincer ;
- des surfaces (plaques de cuisson, évier, douche…) pur sur une éponge humide avant de rincer ;
- des vitres et inserts avec 1 cuillère à café de savon dans 2 l d'eau chaude (nettoyez, essuyez avec une raclette et laissez le léger film transparent qui protège vos vitres des traces de doigts, de la pollution extérieure et intérieure) ;
- des services en argenterie ou en cuivre en diluant 4 cuillères à soupe de savon noir dans un seau d'eau chaude assez grand pour y plonger vos objets, les faire tremper 10 min avant de les rincer puis de les sécher avec un chiffon en microfibres.

Simple, rapide et efficace : préparez votre « produit ménager minute » en mélangeant 1 cuillère à soupe de savon noir à 1 l d'eau chaude dans un pulvérisateur, puis secouez avant chaque utilisation.

De même, le savon noir s'utilise en cas de taches de peinture ou de graisse sur les vêtements et textiles en tout genre (nappes, housse de coussin ou canapé, toiles et même cuir) en appliquant quelques gouttes de savon sur la tâche. Il suffit de frotter et laisser agir 15 min avant de lancer le lavage. Pour des taches multiples, laissez tremper le textile 1 h dans une bassine d'eau chaude additionnée de 2 cuillères à soupe de savon, frottez et lavez en machine.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Afin d'éviter de teinter les textiles blancs ou clairs avec le savon noir, faites un essai sur une petite zone.

Il est également possible d'utiliser ce savon pour laver votre linge, à hauteur de 1 cuillère à soupe par kilo de linge sale dans le compartiment à lessive avant de lancer votre programme habituel.

Vous trouverez le savon noir dans les magasins de produits biologiques, les grandes surfaces, les rayons de bricolage, en droguerie ou sur Internet.

LE SAVON DE MARSEILLE

DEPUIS LA SYRIE OÙ EST NÉ LE SAVON D'ALEP, le mode de fabrication (à base d'huile d'olive, de baies de laurier, de sel, de soude et d'eau) est arrivé à Marseille à la suite des croisades.

CONFIDENCES SUPRÊMES

L'appellation « savon de Marseille » correspond à un procédé de fabrication garantissant une teneur minimale en acides gras. Il ne s'agit pas d'une appellation d'origine contrôlée car le savon de Marseille est tombé dans le domaine public. N'étant pas protégé, pas loin de 90 % de ces savons ne sont pas fabriqués à Marseille ni même en France !

Le savon de Marseille authentique est composé d'huiles exclusivement végétales (72 %) dont les plus utilisées sont l'huile d'olive, de coprah et de palme (aucune graisse animale), d'eau, de

sel marin et de soude. Il est biodégradable, naturel et doux pour la peau (hypoallergénique).

Apprenez à lire les étiquettes pour vérifier l'authenticité du savon de Marseille ! Vous pouvez trouver les termes « sodium chloride » ou « chlorure de sodium » (sel de table), « sodium cocoate » (sels de sodium d'acides gras de coco), « sodium palmate » (huile de palme) ou « sodium olivate » (huile d'olive) et « sodium hydroxide » (soude caustique). Mais méfiez-vous si d'autres ingrédients apparaissent comme des additifs chimiques ou des graisses animales telles que « sodium tallowate » (graisse de bœuf), et évitez au maximum la présence d'huile de palme.

Visuellement, le savon de Marseille est de couleur vert marron (huile d'olive) ou de teinte crème (huile d'arachide) et se trouve souvent sous forme de cube où sont gravés le nom, la marque et le poids, parfois vendu à la coupe ou bien râpé en paillettes ou en morceaux (plus onéreux, il contient souvent de l'huile de palme sous cette forme).

Il est utilisé pour le soin et la toilette quotidienne de tous types de peaux, pour soigner et désinfecter les plaies, recommandé en cas de peau atopique, acnéique ou eczémateuse. Il est également possible de s'en servir en tant que :

- mousse pour le rasage, en utilisant un blaireau ;
- dentifrice, en frottant avec votre brosse à dents (2 ou 3 fois par semaine en alternance avec votre dentifrice habituel) ;
- shampooing pour laver vos cheveux (plus adapté aux coupes courtes) comme un shampooing sec.

CONFIDENCES SUPRÊMES

Il existe une astuce de grand-mère connue pour soulager les crampes nocturnes : placer un savon de Marseille sous les draps au

fond du lit ! Cette coutume s'expliquerait par la richesse en potasse du savon qui libère du potassium dont le manque intracellulaire explique en partie l'origine des crampes.

Ce savon est polyvalent car son pouvoir dégraissant et nettoyant permet également de l'employer pour l'entretien du linge et de la maison :

- lessive à la main « express », en frottant le vêtement mouillé sur le savon

avant de faire mousser et de laisser reposer 10 min puis de rincer ;

- détachant, en opérant comme pour la lessive express avec un temps de

pause d'au moins 30 min avant de procéder au lavage habituel ;

- produit nettoyant pour les surfaces rinçables à l'eau (éviers, baignoires, mobilier de jardin, murs…), en frottant une éponge mouillée sur le savon pour nettoyer avant de rincer ou en utilisant une solution à raison de 1 cuillère à soupe de savon râpé dissoute dans 1 à 2 l d'eau tiède.

IDÉES DE GÉNIE

Ne jetez pas les petits restes de savon : vous pouvez les conserver et les déposer dans un carré de tissu noué à placer dans vos placards à vêtements pour parfumer le linge !

Pour conserver le savon de Marseille, placez-le au sec et à température ambiante. Veillez à ne pas le laisser tremper dans l'eau et à le déposer sur un porte-savon égouttoir.

LE PERCARBONATE DE SOUDE

De formule $2Na_2CO_3\text{-}3H_2O_2$, le percarbonate de soude est fabriqué à partir de carbonate de sodium (cristaux de soude) et de peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée), tous deux issus de ressources naturelles (sel gemme, craie). Sous forme de poudre blanche granulée, ce produit est aussi appelé percarbonate de sodium, peroxhydrate de carbonate de sodium, carbonate de sodium peroxyhydraté ou « eau oxygénée solide ».

Il associe les avantages de ses deux molécules précurseurs pour un ménage économique et écologique : dégraissant, nettoyant, détachant, blanchissant et désinfectant (par son fort pouvoir oxydant via l'oxygène qu'il libère au contact de l'eau). Il augmente le pH, adoucit l'eau, améliore l'efficacité des détergents, complète efficacement la lessive pour un linge bien blanc et remplace souvent l'eau de Javel.

GARE !

Prévoyez de mettre des gants lors de son utilisation, bien qu'inoffensif pour l'environnement, il peut être irritant pour la peau. Ne l'appliquez pas non plus sur des surfaces cirées, peintes, laquées, du linoléum ou de l'aluminium.

Le percarbonate de soude s'utilise simplement et de multiples façons pour :

- détacher et assainir des textiles très sales en les faisant tremper 30 min avant lavage en machine dans de l'eau chaude additionnée de 1 à 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude (par litre d'eau) ;

- éliminer des taches sur le linge blanc et couleurs claires (sang, transpiration, fruits…) en mouillant la zone tachée avec de l'eau chaude (froide pour le sang) avant d'y saupoudrer le percarbonate (30 min avant le lavage) ;
- laver le linge blanc en ajoutant 1 à 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude dans le tambour.

GARE !

N'utilisez pas le percarbonate de soude sur les lainages.

- détacher tapis et moquettes en diluant 1 cuillère à soupe dans 2 l d'eau chaude avant de frotter la tache avec une éponge ;
- nettoyer les toilettes en diluant 2 à 3 cuillères à soupe de percarbonate dans 1 l d'eau chaude que vous versez dans la cuvette des toilettes. Laissez agir 15 min et frottez ;
- nettoyer les joints (carrelage et faïence de salle de bains) en diluant 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude dans 100 ml d'eau chaude. Appliquez et laissez agir 30 min avant de frotter à l'aide d'une brosse et de rincer ;
- enlever les traces de moisissures sur un mur en diluant 1 cuillère à soupe dans 3 l d'eau chaude, à appliquer sur la surface avec une brosse ou une éponge et à laisser sécher ;
- redonner vie à vos éponges en les faisant tremper toute une nuit dans 1 l d'eau chaude additionnée de 1/2 cuillère de percarbonate, à rincer le lendemain ;

- récurer les plats et fonds de casserole brûlés avec 3 cuillères à soupe de percarbonate de soude dans le fond, recouvertes d'eau bouillante. Laissez reposer toute une nuit avant le nettoyage ;
- éliminer les taches sur les planches à découper, les traces de thé ou de café sur la vaisselle ou les taches sur la vaisselle en plastique en les faisant tremper plusieurs heures dans un mélange de 3 cuillères à soupe de percarbonate de soude avec 2 l d'eau chaude, avant de frotter et de rincer ;
- optimiser l'efficacité des produits du lave-vaisselle et éviter l'apparition du calcaire en ajoutant 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude dans le compartiment à lessive.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Dans la plupart des utilisations, il convient de mélanger 1 volume de percarbonate pour 10 volumes d'eau. Les solutions se préparent au dernier moment car une fois dissout dans l'eau ou tout autre mélange, le percarbonate perd progressivement ses propriétés.

GARE !

Certains mélanges sont à proscrire comme avec l'eau de Javel et tous les acides (acide citrique ou jus de citron et vinaigre blanc ou acide acétique) !

En vente dans les magasins de produits biologiques, les grandes surfaces, les rayons de bricolage, en droguerie ou par Internet, ce produit se conserve à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière, à l'écart des matières inflammables et hors de portée des enfants et des animaux.

LA TERRE DE SOMMIÈRES

La terre de Sommières est une argile smectite de type bentonite extraite de carrières naturelles. Originaire de la région de Montpellier, elle est aussi extraite au Maroc et en Espagne d'où ses variations de teintes ocre suivant le pays. Non toxique pour l'environnement et la santé, elle est bon marché et s'utilise exclusivement pour les tâches ménagères. Véritable détachant à sec, la terre de Sommières vient à bout des taches (gras, vin, cire…) sur tout type de supports : lainage, soie, tapis, cuir, marbre, bois, parquets, béton, granit, pierres, tommettes.

- Détachez toute sorte de textiles (tissus délicats, ameublement…) en saupoudrant généreusement la terre de Sommières sur la tache préalablement essuyée avec un papier absorbant. Après plusieurs heures à une nuit de pose, il suffit de frotter et de retirer toute l'argile (à l'aide d'une brosse ou d'un aspirateur, quitte à réitérer l'opération en cas de tache rebelle).
- Éliminez les vieilles taches de gras et de cire en les chauffant doucement (sèche-cheveux ou fer à repasser réglé au minimum et sans vapeur appliqué sur un papier absorbant posé sur la tache) avant de saupoudrer de terre de Sommières.
- Enlevez les taches de cire sur les meubles cirés en mélangeant de la terre de Sommières avec un peu d'essence de térébenthine pour recouvrir la tâche et nettoyez avec un chiffon.

La terre de Sommières est idéale pour donner de la consistance à vos préparations nettoyantes à base de savon noir, savon de Marseille, bicarbonate de soude… (Voir pâte à récurer « Imperium

fulgur », page 174 et crème détachante « Hocus Pocus », page 180.)

Facile à trouver (grandes surfaces, rayons de bricolage, droguerie…), elle se conserve très bien dans un bocal stocké à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière, et hors de portée des enfants et des animaux.

L'ACIDE CITRIQUE

L'ACIDE CITRIQUE, DÉCOUVERT DANS LE JUS DE CITRON, est aujourd'hui produit industriellement et se présente sous forme de poudre. 100 % naturel et biodégradable, il est doté de propriétés anticalcaires redoutables. Il s'utilise pour blanchir, détartrer (robinetterie, appareils ménagers, vitres…), dissoudre la mousse sur les terrasses et enlever les taches de rouille (objets et tissus). Attention, son emploi est déconseillé sur les surfaces telles que l'émail, l'aluminium ou le marbre.

Il s'achète dans les grandes surfaces, les drogueries, sur Internet…

IDÉES DE GÉNIE

Vous pouvez réaliser un assouplissant pour le linge en dissolvant 180 g d'acide citrique dans 500 ml d'eau déminéralisée. Mélangez bien dans un flacon de récup' et ajoutez une trentaine de gouttes d'huiles essentielles de pamplemousse, de citron, de lavandin… Utilisez 1 à 2 cuillères à soupe dans le compartiment du lave-linge.

LES PRODUITS MÉNAGERS

Plus de parité dans le ménage quotidien, oui ! Il est temps que les tâches routinières soient plus justement distribuées au sein des foyers. Et si le secret se trouvait dans la potion magique ? À vos placards et place à celui ou celle qui trouvera la meilleure formule ! « Cap' ou pas cap' ? »

LE LAVE-VITRES AUX AGRUMES *LUX A CITRUS*

TEMPS DE RÉALISATION : 5 MIN + 3 SEMAINES DE MACÉRATION

Pour environ 1 l

- 600 ml de vinaigre blanc
- 400 ml d'eau
- peaux d'agrumes (citrons, oranges, clémentines, pamplemousses)

Ne jetez plus les écorces d'agrumes que vous venez de peler ! Ces peaux sont remplies d'essences parfumées et riches en acide citrique dont l'action contre le calcaire et la graisse est très intéressante.

IDÉES DE GÉNIE

Il n'est pas toujours évident de disposer de suffisamment d'écorces en une seule fois. Faites alors sécher les peaux au fur et à mesure de la consommation des fruits, après les avoir finement coupées en petits tronçons (cela vous facilitera la tâche pour les

mettre à macérer avec le vinaigre). En attendant de vous en servir, conservez-les dans un bocal en verre.

- Dans un pot en verre de 1 litre (type bocal à conserve) propre, placez les épluchures en les tassant pour concentrer le mélange.
- Versez le vinaigre blanc de manière à recouvrir complètement les peaux.
- Étiquetez le bocal avec la date du jour et laissez macérer l'ensemble durant 2 à 3 semaines à température ambiante.
- Filtrez le vinaigre aux agrumes et transvasez-en 600 ml dans un flacon vaporisateur (que vous aurez préalablement lavé s'il s'agit de récup') et complétez avec 400 ml d'eau.
- Étiquetez votre vaporisateur avec le nom de votre lave-vitre Lux a citrus. C'est prêt !

POUR LES APPRENTIS SORCIERS

N'oubliez pas de jeter le reste des épluchures macérées au compost pour frôler le 100 % zéro déchet ménager !

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Agitez votre vaporisateur avant chaque utilisation et aspergez la surface vitrée à nettoyer, puis frottez avec un chiffon sec et propre.

SECRET DE MAGE

Lux a citrus convient pour nettoyer les plaques de cuisson et pour détartrer la robinetterie.

LE DÉSODORISANT *NEBULAS SHAZAM*

TEMPS DE RÉALISATION : 5 MIN

Pour environ 100 ml

- 60 ml d'alcool à 70°
- 35 ml d'eau (déminéralisée ou préalablement bouillie)
- 1 cuillère à café de glycérine végétale
- 20 à 30 gouttes de mélange d'huiles essentielles (voir plus loin)

IDÉES DE GÉNIE

Si vous ne disposez pas d'alcool à 70°, vous pouvez remplacer le mélange alcool et eau par un alcool à 45° au parfum neutre (vodka, gin, alcool de fruits…) facile à trouver dans les rayons des grandes surfaces.

Dans un flacon spray de 100 ml préalablement nettoyé et séché, versez l'alcool à 70° et l'eau puis la glycérine végétale (qui permet de fixer le parfum). Bouchez le flacon et secouez pour bien mélanger les ingrédients. Enfin, ajoutez les huiles essentielles

avant de secouer à nouveau le vaporisateur. Étiquetez avec le nom de votre désodorisant, c'est prêt !

AU GRÉ DES POTIONS

Pour créer vos parfums d'intérieur, voici une proposition de 6 ambiances.

AMBIANCE PAIX DE GAÏA
– POUR LA DÉTENTE ET LA RELAXATION

- **10 gouttes de petit grain bigarade**
- **10 gouttes de lavande fine**
- **5 gouttes de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)**
- **5 gouttes de mandarine**

AMBIANCE SOLSTICE D'HIVER
– POUR LES FÊTES DE NOËL

- **20 gouttes d'orange douce**
- **6 gouttes de pin sylvestre**
- **3 gouttes de clou de girofle**
- **1 goutte de cannelle – écorce**

AMBIANCE LOUANGE SYLVESTRE
– POUR ASSAINIR L'AIR

- **10 gouttes d'eucalyptus radié**
- **10 gouttes de pin sylvestre**
- **5 gouttes de cèdre de l'Atlas**
- **5 gouttes de sapin baumier (*Abies balsamea*)**

AMBIANCE CHANT D'ARTÉMIS
– POUR BÉBÉ ET FUTURE MAMAN

- **4 gouttes de lavande fine**
- **4 gouttes de petit grain bigarade**
- **4 gouttes d'eucalyptus radié**
- **4 gouttes de marjolaine à coquilles**
- **4 gouttes de camomille romaine**

AMBIANCE SOUPIR DU LEVANT
– POUR DES SOIRÉES ORIENTALES

- **10 gouttes de palmarosa**
- **8 gouttes de petit grain bigarade**
- **4 gouttes de muscade (Myristica fragrans)**
- **4 gouttes d'encens oliban**
- **4 gouttes de bergamote**

AMBIANCE PHILTRE D'IVRESSE
– POUR UN CLIMAT SENSUEL

- **5 gouttes d'ylang-ylang**
- **5 gouttes d'orange douce**
- **5 gouttes de petit grain bigarade**
- **5 gouttes de patchouli**
- **5 gouttes d'absolue de benjoin**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Ce parfum d'intérieur permet d'aseptiser l'air ou de parfumer une pièce. Agitez bien le vaporisateur avant chaque emploi et appuyez plusieurs fois sur le bouchon spray de Nebulas shazam en dirigeant le jet vers le plafond et en vous déplaçant aux quatre coins de la pièce (attention à ne pas recevoir de projections dans les yeux). Et profitez !

LA PÂTE À RÉCURER *IMPERIUM FULGUR*

TEMPS DE RÉALISATION : 5 MIN

Pour environ 200 ml

- 100 g d'argile blanche
- 50 g de bicarbonate de soude
- 50 g de savon noir
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou menthe poivrée ou lavande fine
- 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree

Dans un saladier en verre ou en inox, mélangez l'argile blanche et le bicarbonate de soude puis ajoutez le savon noir jusqu'à obtenir une pâte assez lisse. Versez les huiles essentielles et remuez à nouveau. Déposez ce mélange dans un pot en verre (pot à confiture ou bocal de conserve) en tassant bien. Étiquetez le pot avec le nom de votre pâte à récurer et laissez sécher au moins 48 h jusqu'à ce que le mélange durcisse.

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Cette recette ressemble à la composition de la pierre d'argile (ou pierre d'argent) utilisée pour l'entretien domestique comme nettoyant détachant, abrasif doux, pour désinfecter, enlever les moisissures, faire briller…

Voici une liste non exhaustive de ce qu'il est possible de nettoyer avec cette pâte à récurer :

- plans de travail, plaques de cuisson (y compris vitrocéramique), éviers, appareils électroménagers, toile cirée, semelle de fer à repasser… ;

- plastiques (meubles de jardin, jouets, semelles des baskets, voiture…) ;
- joints de carrelage ;
- argent, inox, bronze, chrome (en finissant par un lustrage au chiffon en microfibres) ;
- taches d'encre (sur cuir, skaï et autres matières synthétiques).

AU GRÉ DES POTIONS

Pour une version « crème », mélangez dans un bol 40 g de terre de Sommières, 30 ml de savon noir et 30 g de bicarbonate de soude. Ajoutez un peu d'eau en filet et remuez avec un fouet ou une spatule jusqu'à obtenir une pâte crémeuse homogène. Ajoutez une dizaine de gouttes d'huiles essentielles de votre choix si vous souhaitez parfumer ce produit d'entretien. Versez cette pâte à récurer dans un pot en verre hermétique et étiqueté avec le nom du produit. C'est prêt !

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Conservez Imperium fulgur à l'abri de l'air. Pour l'utiliser, mouillez une éponge ou une lingette que vous frottez sur la pâte à récurer avant de l'appliquer sur la surface à nettoyer. Frottez puis rincez à l'eau claire jusqu'à disparition du léger film blanc.

LE NETTOYANT W.-C. *KATHARI LUMOS*

TEMPS DE RÉALISATION : 5 À 10 MIN

Toutes les semaines, c'est la corvée des w.-c. à nettoyer, désinfecter et détartrer. Dans ce grimoire, voici 3 recettes à tester en fonction de vos préférences, de votre temps disponible et de l'eau plus ou moins calcaire de vos toilettes.

KATHARI LUMOS LIQUIDE, EN 2 TEMPS

POUR DÉTARTRER L'INTÉRIEUR DES W.-C.

POUR ENVIRON 1 L

- **100 g de gros sel**
- **100 g de bicarbonate de soude**
- **375 ml de vinaigre blanc**
- **500 ml d'eau bouillante**

Faites bouillir l'eau puis versez le gros sel et le bicarbonate au fond de la cuvette. Ajoutez le vinaigre blanc puis l'eau bouillante. Laissez le mélange mousser et agir quelques minutes avant de frotter avec la brosse. Laissez reposer 15 min avant de tirer la chasse d'eau.

POUR NETTOYER CUVETTE ET PAROIS DES W.-C.

POUR ENVIRON 1 L

- **500 ml de vinaigre blanc**
- **500 ml d'eau**
- **20 gouttes du mélange d'huiles essentielles de tea tree et pin sylvestre.**

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Dans un vaporisateur, versez tous les ingrédients et rebouchez le flacon avant de l'étiqueter avec le nom du produit. Secouez Kathari lumos avant chaque utilisation et vaporisez sur les parois à nettoyer avant de passer une éponge ou un chiffon. Laissez sécher.

KATHARI LUMOS EN GEL

Pour environ 1 l

- 250 à 400 ml de vinaigre blanc
- 350 ml d'eau
- 25 g de fécule de pomme de terre (ou amidon de maïs si vous préférez)
- 20 gouttes du mélange d'huiles essentielles de tea tree et menthe poivrée

Délayez la fécule de pomme de terre dans une petite tasse d'eau à l'aide d'une fourchette ou d'un mini-fouet. Faites chauffer dans une casserole le reste d'eau et versez la fécule délayée au début de l'ébullition. Fouettez énergiquement la préparation pendant 1 min pour éviter l'apparition de grumeaux. Stoppez le feu et ajoutez le vinaigre blanc avant de laisser refroidir la préparation. Si vous souhaitez un gel très liquide prévoyez 400 ml

de vinaigre, a contrario, pour un gel épais ne versez que 250 ml. Ajoutez ensuite les huiles essentielles et fouettez l'ensemble (n'hésitez pas à utiliser un mixeur plongeant si votre préparation présente des grumeaux). Transvasez le gel obtenu dans une bouteille de récup' à l'aide d'un entonnoir et étiquetez avec le nom du produit.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Versez Kathari lumos dans la cuvette des w.-c. et répartissez le gel à l'aide de la brosse. Laissez agir 10 min avant de frotter les parois et le fond de la cuvette, puis tirez la chasse d'eau pour rincer.

KATHARI LUMOS EN TABLETTES

Pour environ 250 g

- 100 g d'acide citrique
- 100 g de bicarbonate de soude
- 30 g de cristaux de soude
- 10 g de percarbonate de soude
- 5 g de SCI (voir « Les tensioactifs », page 107)

Dans un saladier en verre, versez tous les ingrédients et mélangez avec un fouet ou une spatule. Humidifiez légèrement l'ensemble à l'aide d'un vaporisateur d'eau (pour faciliter le moulage). Disposez le mélange dans les compartiments d'un bac à glaçons que vous réserverez à cet unique usage (et pour Abracada marcus, page 188). Tassez bien dans chaque moule et laissez reposer 10 à 15 min. Procédez au démoulage de chaque compartiment et laissez sécher les tablettes à l'air libre. Stockez-

les dans un bocal en verre hermétique étiqueté avec le nom du produit.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Déposez une tablette de Kathari lumos dans la cuvette et laissez agir environ 1 h. Frottez avec la brosse puis tirez la chasse. Ces tablettes décollent les impuretés et permettent de nettoyer en profondeur le fond des w.-c.

IDÉES DE GÉNIE

Manque de temps ou en panne de Kathari lumos ? Vous pouvez faire un détartrage express des w.-c. : diluez 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans 1 l d'eau bouillante dans un seau (mettez des gants et faites attention aux projections éventuelles). Versez doucement ce liquide dans la cuvette et laissez agir 15 min. Frottez à l'aide la brosse et tirez la chasse d'eau pour rincer.

LE NETTOYANT MULTIFONCTION *KRATOS EXPELLIARMUS*

TEMPS DE RÉALISATION : 5 MIN + 3 SEMAINES DE MACÉRATION (FACULTATIF)

Pour environ 1 l

- 1 l de vinaigre blanc

- épluchures d'agrumes (oranges, citrons, pamplemousses…) ou zestes séchés
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron

Dans un premier temps, préparez un vinaigre aux agrumes (voir recette Lux a citrus, page 171, cette étape est facultative, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc pur si vous préférez).

Transvasez le vinaigre d'agrumes dans un vaporisateur et ajoutez les huiles essentielles. Secouez le mélange avant chaque utilisation puis vaporisez Kratos expelliarmus sur les surfaces à nettoyer (plan de travail, salle bain, w.-c. …) avec un chiffon. Pas besoin de rincer.

AU GRÉ DES POTIONS

Il est possible de décliner cette version en fonction des éléments à nettoyer.

KRATOS EXPELLIARMUS DILUÉ POUR DES SURFACES PEU SALES (vitres, miroirs)

- **500 ml de vinaigre d'agrumes**
- **500 ml d'eau**
- **20 gouttes d'huiles essentielles**

KRATOS EXPELLIARMUS MOUSSANT POUR DES SURFACES TRÈS SALES OU GRASSES

(prévoir un rinçage)

- **400 ml de vinaigre d'agrumes**
- **600 ml d'eau**
- **2 cuillères à soupe de savon noir**

- **20 gouttes d'huiles essentielles**

LA CRÈME DÉTACHANTE *HOCUS POCUS*

Cette crème s'utilise sur tous les tissus, avant le lavage en machine (ou à la main pour les plus fragiles), pour venir à bout des tâches récentes ou anciennes.

TEMPS DE RÉALISATION : 5 MIN

- 50 ml de savon noir liquide
- 10 g de terre de Sommières
- 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

Dans un bol, mélangez le savon noir et la terre de Sommières avant d'y ajouter l'huile essentielle. Transvasez l'ensemble dans un pot en verre à col large préalablement étiqueté avec le nom du produit et la date. Fermé hermétiquement, il se conserve au moins 1 an à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Sur une tâche récente, appliquez Hocus pocus sur le tissu légèrement mouillé et frottez pour que la crème pénètre bien. Laissez agir 15 à 30 min avant de passer au lavage.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Si la tache est ancienne ou résistante, n'hésitez pas à appliquer au préalable une couche de terre de Sommières pendant 1 à 2 h. Ôtez cette couche et appliquez Hocus pocus comme pour la tâche récente en laissant agir 1 à 2 h, quitte à renouveler l'opération au lavage suivant.

LA LESSIVE

Laver le linge impacte indéniablement l'environnement au vu de la consommation d'eau, d'électricité, des déchets générés par les emballages, de la présence de substances chimiques très controversées pour notre santé et celle de la planète… Fabriquer sa lessive donne une réponse immédiate et facile à ces préoccupations écologiques tout en faisant de sacrées économies.

LESSIVE À LA CENDRE *SILVA MANIA*

TEMPS DE RÉALISATION : 15 MIN + 24 À 48 H DE MACÉRATION

Ne jetez plus toute la cendre de votre cheminée dans votre potager en guise d'engrais ! Gardez-en une partie pour confectionner votre lessive 100 % naturelle, biodégradable et gratuite. Vous ne vous chauffez pas au bois ? Et si vous demandiez à un voisin, un collègue ou un proche doté d'un insert de vous ravitailler en cendres ? De quoi aiguiser leur curiosité et proposer du troc « écolo » pour donner un coup de pouce à la lessive à la cendre !

Pour environ 1 l

- 1 l d'eau
- 2 à 4 tasses de cendres tamisées (200 à 400 g)

La matière première est gratuite si vous utilisez de l'eau de pluie ! À défaut, vous pouvez employer de l'eau de source, minérale… ou du robinet si vous n'avez rien d'autre sous la main !

Côté cendres, assurez-vous que le bois est non traité (peintures, colles, vernis…) pour éviter les agents toxiques et repérez de quels arbres elles proviennent :

- évitez les cendres provenant de bois de résineux (pauvres en potasse) ;
- réservez les cendres de bois riches en tanins (chêne, châtaignier, cerisier, noyer…) pour une lessive dédiée au linge de couleur (afin d'éviter de « jaunir » le linge blanc) ;

- privilégiez la cendre de fougères ou de tilleul très concentrées en potasse.

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Pourquoi la potasse ? Rappelez-vous la réaction de saponification pour fabriquer des savons (voir « Les savons », page 111) à base de soude, NaOH, ou de potasse, KOH ! Avant l'apparition des lessives modernes, les femmes (que l'on nommait les lavandières) utilisaient des lessives à base de savon ou de cendre de bois car la potasse dissout les graisses.

Trois étapes sont nécessaires à la fabrication de la lessive.

1-LE TAMISAGE : à l'aide d'un tamis ou d'une fine passoire, filtrez la cendre récupérée afin d'en extraire les gros morceaux ou les bouts de charbons. Il ne doit vous rester qu'une poudre légère. Réservez 2 à 4 verres de cette cendre pour la recette et gardez le reste dans un bocal hermétiquement fermé pour vos futures lessives !

2-LA MACÉRATION : dans un grand récipient ou un seau, déposez la cendre tamisée (2 verres pour une lessive classique et 4 verres pour du linge très sale) et versez l'eau. Remuez pour bien dissoudre toute la cendre et posez un torchon sur le récipient. Laissez décanter et reposer 24 à 48 h, en remuant de temps en temps avec une spatule (plus le temps de macération sera long, plus l'extraction de la potasse par l'eau sera importante).

3-LE FILTRAGE : posez un tissu fin ou une étamine au-dessus d'un saladier et versez la macération pour filtrer l'ensemble. Vous obtenez un liquide transparent légèrement teinté de jaune (comme un thé), sans odeur ni mousse. À l'aide d'un entonnoir, transvasez votre lessive dans une bouteille ou un bidon de lessive « récup' » préalablement nettoyé et étiqueté avec le nom du

produit. Cette lessive se conserve plusieurs mois dans un lieu sec et à l'abri de la lumière.

GARE !

Silva mania a un pH élevé et peut provoquer une réaction cutanée sur les peaux sensibles. Maniez-la avec précaution et rincez immédiatement à l'eau en cas de projection.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Pour 5 kg de linge, versez 1 à 2 tasses de Silva mania dans le compartiment de votre machine à laver ou directement dans le tambour puis programmez le cycle selon vos habitudes, sachant que cette lessive est efficace même à basse température, malgré l'absence de mousse ! Pour les tâches rebelles, réaliser un savonnage préalable au savon de Marseille, et pour éviter au linge blanc de faire grise mine, ajoutez 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude directement dans le tambour.

POUR LES APPRENTIS SORCIERS

Pour un 100 % zéro déchet ménager, ne jetez pas le résidu de cendre que vous aurez filtré ! Transvasez cette « crème de

cendres » dans un pot en verre hermétique et étiqueté au nom du produit : crème à récurer à la cendre ! En effet, son aspect abrasif, dégraissant et absorbant vous permet de l'utiliser à l'éponge pour nettoyer évier, lavabo, bac de douche, baignoire, gazinière… avec un rinçage à l'eau claire ou vinaigrée.

LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE *AQUA NEREIDES*

TEMPS DE RÉALISATION : 20 MIN + 1 H DE REPOS

Pour environ 3 l

- 3 l d'eau
- 150 g de savon de Marseille
- 90 g de bicarbonate de soude
- 50 g de cristaux de soude
- 20 à 40 gouttes d'huiles essentielles de votre choix (lavande fine, tea tree, citron, orange douce…)

Râpez le savon de Marseille (ou utilisez du savon acheté en paillettes ou morceaux) dans une grande casserole et ajoutez 2 l d'eau avant d'allumer le feu. Remuez pour aider le savon à fondre et stopper la chauffe aux premiers bouillons. Pendant que ce mélange refroidit un peu, versez le litre d'eau restant dans un grand récipient avec le bicarbonate de soude et les cristaux de soude. Remuez jusqu'à dissolution des ingrédients. Puis, ajoutez les 2 l d'eau savonneuse. À ce moment, une jolie mousse se produit. Mélanger le tout avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la lessive et laissez refroidir 1 h. Ajoutez ensuite les huiles essentielles et mixer à nouveau avant de transvaser ce mélange fluide et parfumé dans vos bouteilles ou bidons de récup' étiquetés. Entreposé dans un endroit sec et sombre, Aqua nereides se conserve au moins 6 mois.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Cette lessive a tendance à épaissir et à se figer dans la bouteille, de même que vous pouvez observer une séparation en deux phases (l'eau d'un côté et le savon de l'autre). Ne vous inquiétez pas, ces phénomènes n'entravent pas la qualité ni l'efficacité de la lessive. Il vous suffit de bien secouer la bouteille avant chaque utilisation et de prévoir 2 bouchons par machine de linge.

IDÉES DE GÉNIE

En guise d'adoucissant naturel, pensez au vinaigre blanc ! Voici une idée de mélange parfumé à tester dans le compartiment prévu pour l'adoucissant (60 ml pour une lessive) :

- **250 ml d'eau**
- **200 ml de vinaigre blanc**
- **30 ml de glycérine végétale**
- **15 gouttes d'huiles essentielles de votre choix (lavandin, citron, pin sylvestre, menthe poivrée, géranium rosat…)**

LESSIVE AU LIERRE *DRUIDIBUS BULLA*

Pour cette recette, prévoyez de faire vos achats de matière première dans le jardin, un parc, la forêt… une cueillette champêtre de feuilles de lierre grimpant (un mélange de jeunes et vieilles feuilles fraîchement cueillies sur les troncs d'arbres ou sur

les murs…) qui ne vous coûtera pas un sou ! Et bonne nouvelle, cette liane a un feuillage persistant toute l'année !

TEMPS DE RÉALISATION : 20 MIN + 24 H DE MACÉRATION

Pour environ 1 l

- 1 l d'eau
- 50 feuilles de lierre grimpant

ÉCLAIRAGE CÉLESTE

Le lierre grimpant (*Hedera helix*) contient entre 5 et 8 % de saponines qui sont des tensioactifs aux propriétés détergentes et moussantes (voir « Les tensioactifs », page 107). Vous pouvez d'ailleurs le vérifier en secouant votre bouteille de lessive : ça mousse !

Pour la récolte, emportez des gants si votre peau est sensible car certaines personnes peuvent réagir au contact de la sève du lierre grimpant. Au retour de la cueillette, lavez les feuilles à l'eau claire pour décoller les impuretés puis égouttez-les. Sur une planche à découper, hachez-les le plus finement possible pour optimiser l'extraction des saponines lors de la prochaine étape. Dans une casserole, versez 1 l d'eau et ajouter les feuilles ciselées puis portez à ébullition pendant 15 min, à petit feu. Hors du feu, couvrez l'ensemble et laissez-le reposer 24 h. Le lendemain, filtrez la lessive à l'aide d'un tamis et mettez-la en bouteille à l'aide d'un entonnoir. Étiquetez avec le nom du produit et la date car Druidibus bulla se conserve environ 1 mois dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Et n'oubliez pas de composter le reste des feuilles de lierre tamisées !

IDÉES DE GÉNIE

Pour ne pas être à court de lessive au lierre, réalisez de grandes quantités et congelez-la dans des petites bouteilles qu'il ne vous restera plus qu'à décongeler au fur et à mesure de vos besoins.

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Secouez la bouteille et versez 100 ml de Druidibus bulla dans le tambour à linge ou dans le compartiment prévu à cet effet avant de lancer le programme de lavage. N'hésitez pas à l'accompagner de :

- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans le tambour pour du linge très sale (avec un éventuel détachage au savon de Marseille ou à la terre de Sommières) ;**
- **2 cuillères à café de percarbonate de soude dans le tambour pour du linge blanc ;**
- **un adoucissant naturel (voir la lessive au savon de Marseille, page 184).**

LE PRODUIT VAISSELLE

Que ce soit pour la vaisselle à la main ou en machine, ce produit est incontournable au quotidien. Fait maison, il collectionne

plusieurs qualités : nettoyant, dégraissant, désinfectant, anticalcaire, doux pour la peau et la planète… et économique !

PRODUIT VAISSELLE LIQUIDE *ABRACADA NERO*

TEMPS DE RÉALISATION : 10 MIN + 2 H DE REFROIDISSEMENT

Pour environ 0,5 l

- 500 ml d'eau
- 30 g de savon de Marseille
- 20 g de savon noir liquide ménager
- 10 g de bicarbonate de soude
- 12 g de cristaux de soude
- 10 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles : menthe poivrée et basilic tropical (*Ocimum basilicum* var. *basilicum*)

IDÉES DE GÉNIE

Si l'eau de votre robinet est particulièrement calcaire (eau dure), ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc à la recette.

Râpez le savon de Marseille (ou utilisez le savon acheté en paillettes ou en morceaux) dans un grand saladier et pesez à l'avance tous les ingrédients. Faites chauffer 500 ml d'eau, versez l'eau chaude sur les copeaux de savon de Marseille et remuez pour aider le savon à fondre. Ajoutez ensuite dans le saladier le bicarbonate, les cristaux de soude et le savon noir. Remuez jusqu'à dissolution des ingrédients et n'hésitez pas à utiliser un mixeur plongeant pour cette étape ! Laissez refroidir à l'air

ambiant plusieurs heures puis versez les huiles essentielles. Mixez à nouveau le mélange qui a pris la texture d'une pâte visqueuse et utilisez un entonnoir pour transvaser le produit vaisselle dans une bouteille de récup étiquetée. C'est prêt !

LE CONSEIL DES MAÎTRES

Utilisez Abracada Nero comme un produit vaisselle du commerce tout en tenant compte du fait qu'il ne moussera pas autant... question d'habitude ! Si le mélange a tendance à se figer dans la bouteille, ajoutez un peu d'eau chaude et secouez bien. Et n'oubliez pas : pour un dégraissage efficace, faites la vaisselle avec de l'eau très chaude !

PRODUIT VAISSELLE SOLIDE *ABRACADA MARCUS*

TEMPS DE RÉALISATION : 10 MIN + 2 H DE REFROIDISSEMENT

Pour environ 100 g

- 50 g de SCI
- 30 g de savon de Marseille râpé
- 10 g de cristaux de soude
- 10 g d'acide citrique
- 20 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles de pamplemousse et de citron
- 1 cuillère à soupe d'eau ou d'hydrolat (ou de glycérine végétale pour hydrater vos mains)

Versez le SCI dans une casserole au bain-marie (munissez-vous d'un masque et aérez la pièce). Ajoutez le savon de Marseille et l'eau tout en mélangeant l'ensemble avec une spatule. Hors du

feu, ajoutez les autres ingrédients au fur et à mesure, tout en poursuivant le mélange et terminez par les huiles essentielles.

Si la pâte est un peu trop sèche, ajoutez quelques gouttes d'eau puis déposez-la dans un pot à ouverture large (ramequin, récipient à crème catalane…). Tassez bien et déposez le tout au frigo pour la nuit.

Frottez une éponge mouillée sur Abracada marcus et lavez votre vaisselle !

TABLETTES POUR LAVE-VAISSELLE *ABRACADA AUGIAS*

Temps de réalisation : 10 min + 24 h de séchage

Pour environ 400 g

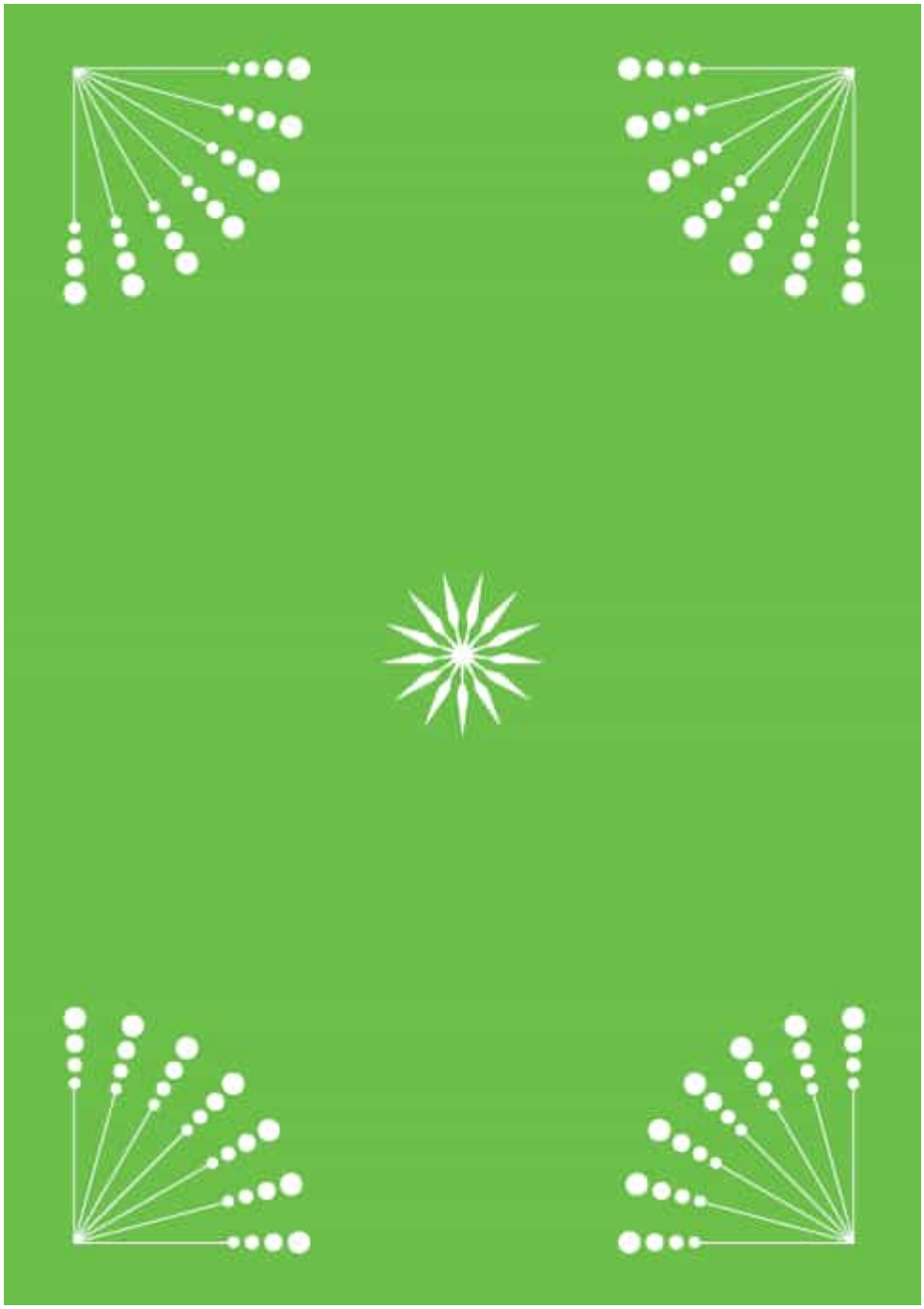
- 100 g de bicarbonate de soude
- 100 g de cristaux de soude
- 100 g d'acide citrique
- 100 g de gros sel
- 1 vaporisateur d'eau (ou de jus de citron)

Dans un saladier, mélangez le bicarbonate, les cristaux de soude, le gros sel et l'acide citrique. Pulvérisez légèrement le mélange à l'aide du vaporisateur et mélangez bien le tout à la fourchette pour éliminer les grumeaux. Pulvérisez encore une fois si besoin jusqu'à obtenir une texture poudreuse à peine humide qui se compacte et s'émiette facilement.

À l'aide d'une cuillère, transvasez cette poudre dans les compartiments d'un bac à glaçons et tassez fortement (un bouchon en liège est parfait !). Laissez sécher pendant 24 h avant de démouler les tablettes pour les conserver dans un bocal hermétique étiqueté et rangé hors de portée des enfants et des animaux. À l'abri de l'humidité, Abracada Augias se conserve environ 6 mois et s'utilise dans le bac à produit du lave-vaisselle.

IDÉES DE GÉNIE

Pour une eau très calcaire, vous pouvez ajouter 1 cuillère à café d'acide citrique dans le compartiment à tablette et du vinaigre blanc dans le bac du liquide de rinçage : *exit* les taches blanches sur la vaisselle !



CONCLUSION

En ouvrant ce grimoire moderne vous donnez vie à la légende amérindienne du colibri souvent racontée par Pierre Rabhi.

« Lors d'un immense incendie de forêt, tous les animaux, impuissants et terrifiés, observaient les ravages du feu. En pleine débâcle, seul un colibri se démenait en jetant sur les flammes des gouttes d'eau avec son minuscule bec. Intrigué et exaspéré par ce remue-ménage un tatou lui lança : "Ce ne sont pas ces quelques gouttes qui éteindront cet incendie !" Et le colibri répondit : "Je le sais, mais je fais ma part." »

En vous inspirant des recettes de ce grimoire vous participez, tel le colibri, à ne pas aggraver l'état de santé de notre planète. Vous devenez militant pour défendre les droits de la nature en choisissant de minimiser l'impact de vos déchets, en orientant vos achats vers des produits écoresponsables, en dépensant votre argent pour des modes de production respectueux de l'environnement (biologique, naturel, artisanal), en promouvant l'utilisation de produits le moins dénaturés possibles.

Après avoir lu ce grimoire, vous vous inscrivez dans la lignée des autonomes modernes capables d'utiliser la sagesse des plantes. Vous détenez l'héritage précieux des savoirs d'antan remis au goût du jour pour remettre du bon sens dans vos habitudes et pour donner plus de place à l'émerveillement. Vos placards accueillent des produits sains, vos étagères se garnissent de produits issus de votre savoir-faire, votre quotidien s'harmonise avec vos valeurs. Et rien n'égale le plaisir de créer vos cosmétiques et détergents et de les utiliser en ayant conscience du beau cadeau que vous vous offrez. Vous prenez soin de vous avec les trésors de la nature.

TABLEAU FÉTICHE
(prix de revient et alternatives)

PRODUIT FAIT MAISON	COÛT DE REVIENT MOYEN	ALTERNATIVE POUR DIMINUER LE COÛT
Baumes	**pour 100 ml**	
Talisman de reine	3,76 €	Réalisez votre macérat huileux de calendula
Onguent fétiche	6,21 €	N'utilisez pas d'huile essentielle de ciste
Bouclier d'Hélios	7,91 €	Réalisez vos macérats huileux de millepertuis et de lavande, n'utilisez que le macérat huileux de millepertuis, n'utilisez pas d'huiles essentielles
Magie douce	16 €	Réalisez vos macérats huileux de plantain et de lavande
Promesse elfique	2,75 €	N'utilisez pas d'huiles essentielles
Barbe des dieux	6,96 €	Réalisez vos macérats huileux de calendula et de romarin ou utilisez des huiles végétales
Secret de druide	16,92 €	Réalisez vos macérats huileux d'achillée millefeuille et de laurier noble
Sorcière blanche	25,47 €	Réalisez vos macérats huileux de thym

		et de lavande
Liniments	**pour 100 ml**	
Incantation de l'aube	3,92 €	Réalisez votre macérat huileux de pâquerette
Voile du crépuscule	4,04 €	Réalisez vos macérats huileux de romarin et de calendula
Astre sacré	4,45 €	Réalisez votre macérat huileux de millepertuis
Fraîcheur de pétale	8,39 €	Réalisez votre macérat huileux d'hélichryse
Caresse d'ange	3,04 €	Réalisez votre macérat huileux de calendula ou utilisez de l'huile d'olive
Drapé de soie	3,58 €	Utilisez moitié huile d'olive et moitié d'une autre huile végétale. N'utilisez que 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle
Crèmes	**pour 100 ml**	
Étoile de jour	5,03 €	Réalisez votre macérat huileux de pâquerette, n'utilisez pas d'Olivem 1000®, baissez la dose d'huiles essentielles à 40-45 gouttes
Cocon de chrysalide	4,86 €	N'utilisez pas d'huile essentielle, ni d'Olivem 1000®
Neige éternelle	4,03 €	N'utilisez pas d'Olivem 1000®

Sortilège d'éclat	5,70 €	N'utilisez pas d'Olivem 1000®
Ode à Vénus	5,00 €	N'utilisez pas d'Olivem 1000®
Savons	**pour 100 gr**	
Douceur enchantée	1,92 €	N'utilisez pas de poudre d'urucum ni d'huiles essentielles et sélectionnez les fleurs de Bach en fonction de l'origine des inflammations et de la nature des douleurs
Souffle des fées	1,10 €	Remplacez l'argile blanche par de l'argile verte achetée en vrac que vous réduisez en poudre
Bulle de nectar	1,98 €	N'utilisez pas d'huile essentielle
Shampooings solides	**pour 100 gr**	
Amulette des dunes	2,68 €	Remplacez l'hydrolat par de l'eau – N'utilisez pas d'huile essentielle
Soupçon de grâce	3,73 €	Ramassez vos orties + séchage + mixage
Plume d'ange	2,47 €	Remplacez l'hydrolat par de l'eau – N'utilisez pas d'huile essentielle
Dentifrices	**pour 100 gr**	
Perlimpinpin mentholé	1,24 €	Préférez l'huile essentielle de menthe à celle de tea tree

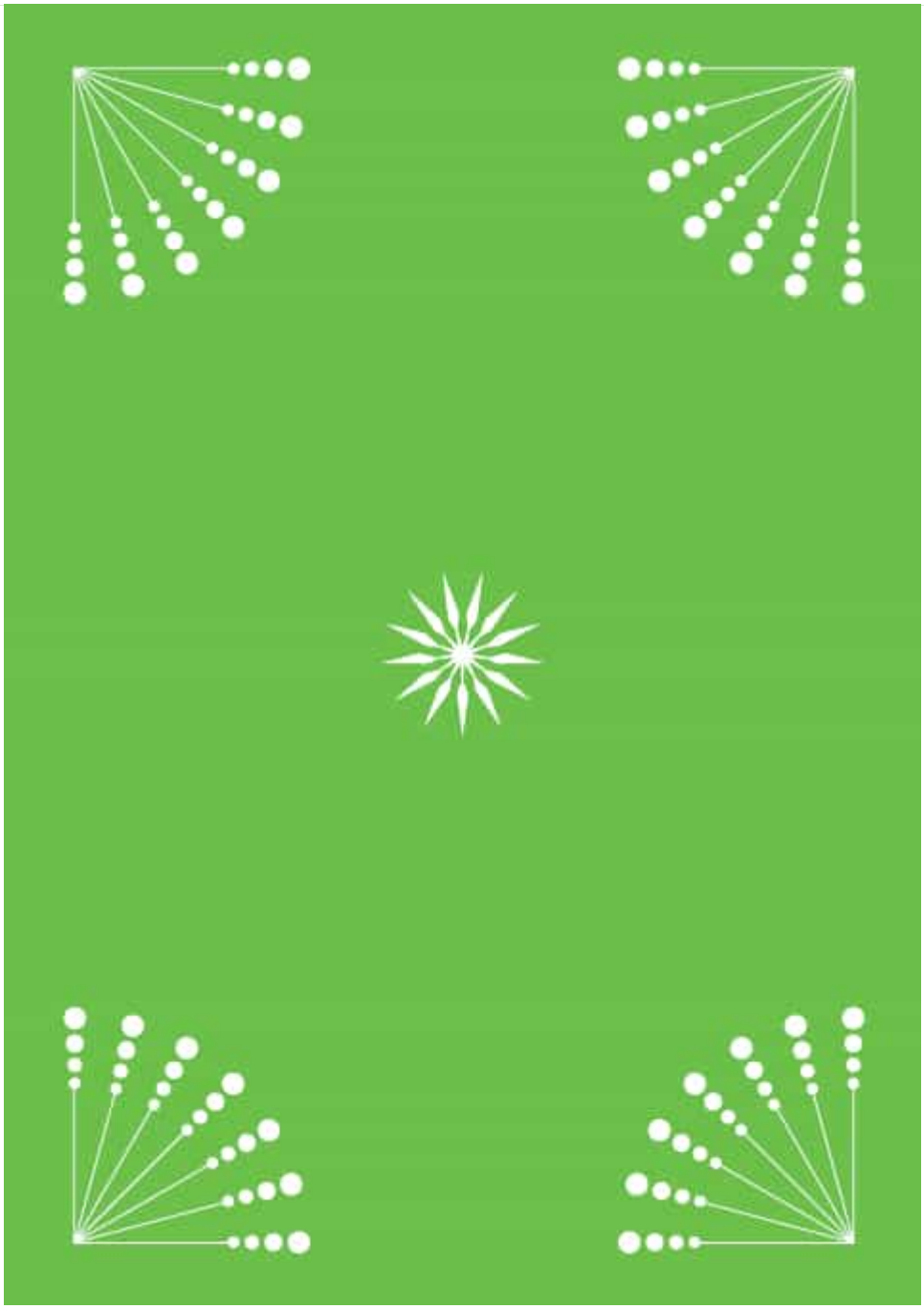
Sourire enchanteur	1,73 €	Achetez l'huile de coco en gros volume (500 ml à 1 l)
Reflet de Narcisse	0,77 €	Utilisez une eau minérale à faible coût et achetez la glycérine en gros volume (500 ml à 1 l)
Déodorant	**Pour 100 g ou ml**	
Pure sérénité	1,63 €	Préférez l'amidon de maïs à l'arrow-root et utilisez un petit pot en verre de récup'
Alchimie d'Apis	1,85 €	Préférez l'amidon de maïs à l'arrow-root et utilisez un petit pot en verre de récup'
Naïade fleurie	3,24 €	Choisissez les huiles essentielles en fonction de leur prix
Entretien de la maison	**Pour 1 l**	
Lux a citrus	0,24 à 0,78 € (bio)	Achetez le vinaigre blanc en gros volume et demandez à vos proches de garder leurs épluchures d'agrumes pour vos recettes
Nebulas shazam	0,59 à 1,58 €	Utilisez de l'alcool à 70° et de l'eau à la place de l'alcool à 45°et sélectionnez les huiles essentielles les moins onéreuses (orange douce, cèdre de l'Atlas…)

Imperium fulgur	9,25 €	Achetez les ingrédients en gros volume et choisissez les huiles essentielles à faible coût
Kathari lumos liquide	0,56 à 0,95 € (bio)	Achetez les ingrédients en gros volume et choisissez les huiles essentielles à faible coût
Kathari lumos en gel	0,44 à 1,04 € (bio)	Achetez les ingrédients en gros volume, choisissez les huiles essentielles à faible coût, mettez la dose minimale de vinaigre (gel épais)
Kathari lumos en tablette	6,32 €	Achetez les ingrédients en gros volumes
Lessives	**Pour 1 l**	
Silva mania	0 €	
Aqua nereides	0,75 €	Choisissez les huiles essentielles en fonction de leur prix de revient
Druidibus bulla	0 €	
Produits vaisselle	**Pour 100 g ou ml**	
Abracada Nero	0,23 €	Achetez les ingrédients en gros volume et n'ajoutez pas d'huiles essentielles
Abracada Marcus	1,62 €	N'ajoutez ni huiles essentielles ni glycérine végétale

Abracada Augias	0,49 €	Achetez les ingrédients en gros volume
Nettoyant multi-usages	**Pour 1 l**	
Kratos expelliarmus	0,54 à 1,44 €	Achetez le vinaigre blanc en gros volume et demandez à vos proches de garder leurs épluchures d'agrumes pour vos recettes
Crème détachante	**Pour 100 ml**	
Hocus Pocus	0,60 €	N'ajoutez pas d'huile essentielle

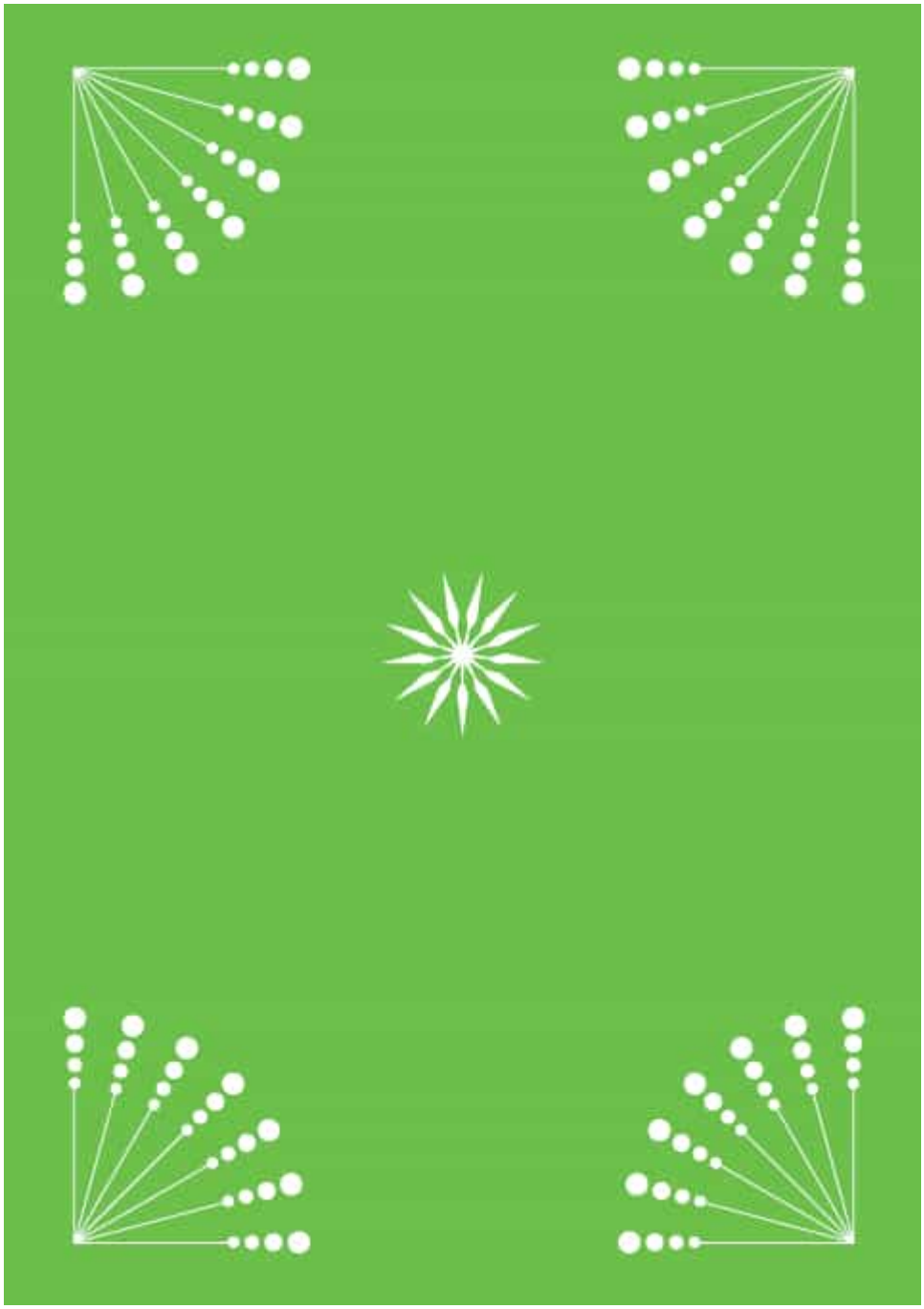
Les coûts de revient figurant dans ce tableau sont calculés avec les prix moyens de vente de tous les ingrédients et leur dosage dans chacune des recettes.

NOTES



REMERCIEMENTS

Je remercie la petite fille que j'étais, qui m'accompagne discrètement depuis les moments les plus doux de mon enfance. Lorsque je passais mes vacances dans la maison de campagne de mes deux amours de grands-parents, à l'ombre du noyer protecteur et accoudée au vieux mur de briques, je passais de longues heures à mon activité favorite, jouer à la « dînette » ! Plus rien d'autre n'existait que les odeurs d'herbes coupées. Tout était permis et chaque minute était propice à de la pure créativité ! Tremper mes mains dans un mélange collant de terre et d'eau, écraser des baies juteuses et colorées de cassis après avoir picoré en grimaçant ces fruits acidulés, ciseler des herbes et des pétales, choisir des cailloux aux formes rigolotes… et mélanger tous ces cadeaux de la nature dans un élan de joie, pour en faire le plus beau des mets qui soit et l'offrir à une colonie de fourmis ou à un escargot solitaire. Mais le moment tant attendu qui clôturait cette aventure druidique était celui où je rejoignais fièrement mon grand-père avec mon chef-d'œuvre de mini-sorcière. Il l'appelait tendrement la « soup'lette » et faisait semblant de savourer avant de valider avec un « mmmh » prolongé la saveur du plat du jour ! C'est là que mon chemin est né, celui de connecter l'humain à l'alchimie et à la confection de potions magiques avec la nature. Celui de révéler les talents des végétaux pour régaler mes semblables, de réveiller leur part de créativité avec les plantes, d'exalter la sensibilité qui nous unit aux arbres, aux fleurs, au vivant sauvage.



GLOSSAIRE

Acide : espèce chimique qui, lorsqu'elle se trouve en solution aqueuse, peut céder un ou plusieurs protons (ion hydrogène H+) ou capter des électrons. Son pH est bas (inférieur à 7).

Acide gras : constituant principal des lipides, formé d'une chaîne de 4 à 36 atomes de carbone liés entre eux par des liaisons simples (acides gras saturés) ou des liaisons doubles (acide gras insaturé).

Alcine : synonyme de magicienne, de sorcière.

Aldéhyde terpénique : faisant partie des terpènes, les aldéhydes terpéniques sont souvent présents dans les huiles essentielles. Ils sont sédatifs, calmants, anti-inflammatoires, antalgiques (antidouleur)… Leur nom se termine en -al (citronnellal ou géranial par exemple).

Ambroisie : dans la mythologie grecque, c'est une substance délicieuse à base de miel, nourriture des dieux de l'Olympe, qui procure l'immortalité à ceux qui la goûtent. Plus familièrement, elle fait allusion à un mets rare et exquis, tel un nectar.

Antihistaminique : antiallergique.

Anthraquinones : composés chimiques (hydrocarbures aromatiques polycycliques) présents chez certaines plantes (bourdaine, aloe vera, rhubarbe…) et utilisés pour leurs effets laxatifs.

Aqueux : de la même nature que l'eau.

Atome : particule élémentaire, unité fondamentale de la matière (hydrogène, carbone, oxygène…). Constitué d'un noyau central

(formé de neutrons et de protons) de charge électrique positive autour duquel gravitent des électrons (chargés négativement). Un assemblage d'atomes forme une molécule et un assemblage de molécules donne une substance (ou un composé).

Base : espèce chimique qui peut, lorsqu'elle se trouve en solution aqueuse, capter un ou plusieurs protons, ou céder des électrons. Son pH est élevé (supérieur à 7).

Biodégradable : est dit biodégradable tout produit pouvant être décomposé par des organismes vivants appelés micro-organismes (bactéries, champignons, algues…).

Bisphénol A : composé chimique de synthèse entrant dans la composition de nombreux produits de consommation. Perturbateur endocrinien, il est classé « substance extrêmement préoccupante » par l'Agence européenne des produits chimiques.

Carbone : élément chimique simple symbolisé par la lettre C très répandu dans la nature, à l'état pur (diamant, graphite) ou associé à d'autres corps comme l'oxygène, l'hydrogène ou l'azote pour donner de nombreux composés (gaz carbonique, lipides, glucides, protéines, calcaire, pétrole…).

Caustification : transformation de carbonate alcalin en base par action de la chaux ($Na_2CO_3 + Ca(OH)_2 \rightarrow CaCO_3 + 2\ NaOH$)

Cétone : molécule chimique composée de plusieurs atomes de carbone, d'hydrogène et d'un atome d'oxygène (relié par une double liaison à un carbone C=O). Le composé le plus simple de cette famille chimique est l'acétone ($CH_3\text{-}CO\text{-}CH_3$).

Conglomérat : synonyme d'une agglomération de fragments de roches unies par un ciment ou masse compacte de diverses substances minérales.

Coumarine : substance naturelle aromatique (C9H6O2) odorante et présente dans plusieurs végétaux (mélilot, fève tonka, aspérule odorante, cannelle de Chine, angélique…). Elle est utilisée en parfumerie (pour son odeur de foin coupé, vanille, noix de coco), elle entre dans la composition de certains traitements anti-œdémateux et sa fermentation génère des anticoagulants.

Couvain : désigne l'ensemble des œufs et des larves d'abeilles abrités dans la ruche.

Cuticule : petite peau très mince servant de couche protectrice recouvrant les organes aériens des végétaux.

Déliquescent : particularité d'une substance solide qui absorbe l'humidité de l'air pour s'y dissoudre et devenir liquide.

Dermocaustique : qui provoque des brûlures de la peau et des muqueuses.

Dynamiser : augmenter l'homogénéité et l'efficacité d'une substance en lui communiquant de l'énergie pour le rendre plus actif. Procédé appliqué en homéopathie pour utiliser le remède en doses infinitésimales.

Effluents pollués : eaux usées et polluées d'origine urbaine, industrielle ou agricole.

Endocrinien : rapporte au système hormonal constitué de glandes endocrines (thyroïde, hypophyse, pancréas, ovaires, testicules…).

Enzyme : protéine permettant de catalyser les réactions chimiques dans les organismes vivants et jouant un rôle important dans les processus physiologiques (digestion, synthèse d'hormones, coagulation…).

Gaz à effet de serre : gaz qui participent au réchauffement climatique par augmentation de leur concentration dans

l'atmosphère terrestre. Les principaux sont émis par l'activité humaine (dioxyde de carbone ou CO2, méthane ou CH4, ozone ou O3…).

Glycérol : ou glycérine. Alcool issu de l'industrie cosmétique résultant d'une réaction chimique appelée « saponification » utilisée pour fabriquer des savons (à partir d'un corps gras et de soude).

Granulométrie : mesure de la taille de particules élémentaires ou de grains.

Hydrogène : atome le plus simple de tous, désigné par la lette H (un seul proton et un seul électron), présent partout dans l'univers. Il donne un corps gazeux, léger, inodore et incolore.

Hydrophile : un composé hydrophile a une affinité pour l'eau avec tendance à s'y dissoudre.

Immunomodulateur : qui module la réponse immunitaire.

Liaison chimique : phénomène physique, interaction attractive entre les atomes plus ou moins forte selon sa nature (électrostatique ou quantique par échange ou partage d'électrons entre atomes).

Lignine : biomolécule ou macromolécule de la famille des composés phénoliques (famille des tanins).

Lipophile : un composé lipophile a une affinité chimique avec les graisses. Soluble dans une matière grasse.

Mandibules : pièces buccales dures de certains insectes servant de pinces pour se nourrir, se défendre…

Minéraux : substances pures, naturelles et inorganiques. Un minéral est une matière cristallisée formée par un processus géologique, et caractérisée par sa propre composition chimique. Exemples : magnésium, calcium, sodium…

Miscible : qui peut se mélanger à une autre substance pour former un tout homogène.

Molécule : ensemble d'au moins deux atomes, identiques ou non, représentant la plus petite quantité de matière existant à l'état libre.

Mucilage : substance composée de plusieurs glucides (sucres). Fibre soluble présente chez de nombreux végétaux (mauve, racine de guimauve, plantain, graines de lin, algues…) gonflant au contact de l'eau pour former une substance visqueuse de type gel. Les mucilages traitent les inflammations des muqueuses, sont laxatifs et bénéfiques pour la flore intestinale…

Neurotoxicité : action d'une substance toxique sur le système nerveux (perturbation ou paralysie de l'influx nerveux).

OGM : organisme génétiquement modifié (végétal, animal ou bactérie dont on a modifié le matériel génétique).

Parabens : molécules aux propriétés antibactériennes et antifongiques couramment utilisées comme agents conservateurs dans l'alimentation, l'industrie, les cosmétiques. Ils sont réputés allergisants et cancérigènes.

pH : potentiel hydrogène ou grandeur sans unité qui mesure l'activité hydrogène d'une solution. Il indique l'acidité (pH < 7), l'alcalinité (pH > 7) ou la neutralité (pH = 7) d'un milieu.

Phénols : composés chimiques, alcools aromatiques produits par les végétaux, portant une fonction hydroxyle (-OH). Souvent présents dans les huiles essentielles, ce sont de puissants anti-infectieux, toniques, immunostimulants…

Phtalates : sels de l'acide phtalique utilisés dans l'industrie comme plastifiants (PVC), dans certains emballages alimentaires, en cosmétologie. Ils ont une forte affinité avec les graisses et les alcools lourds et sont répertoriés comme perturbateurs endocriniens.

Plante succulente : plante aux tissus charnus et riches en eau, adaptée pour vivre en milieu aride. Aussi appelée plante grasse.

Polarité : la polarité d'une molécule dépend de l'électronégativité des atomes qui la composent. C'est la façon dont les charges électriques négatives et positives sont réparties. La polarité influe sur les propriétés physiques et chimiques de la molécule : point d'ébullition, de fusion, solubilité, réactivité… Par exemple, les molécules polaires sont généralement solubles dans l'eau alors que les corps gras sont des solvants apolaires.

Polysaccharides : sucres complexes constitués de plusieurs molécules de sucres simples, aussi nommés polymères d'oses ou polyosides.

Précipitation : réaction chimique de formation d'un précipité, ou agrégat moléculaire, qui se dépose au fond du contenant.

Principe actif : substance ayant une action thérapeutique.

Propolis : substance résineuse récoltée par les abeilles à la surface de certains bourgeons pour protéger la ruche des agressions extérieures et des prédateurs

Radicaux libres : molécules très instables possédant un électron libre, en constante recherche d'échange d'électrons avec d'autres molécules. Les radicaux libres entraînent des réactions en chaîne responsables du vieillissement cellulaire et sont eux-mêmes issus de différents processus biologiques d'oxydation (stress, respiration, inflammation).

Rhizome : tige souterraine de certaines plantes vivaces émettant des racines et des tiges aériennes (souvent confondue avec la racine ou le tubercule) comme le chiendent, l'iris, le bambou, l'asperge, le gingembre…

Solvant : substance souvent liquide ayant la propriété de dissoudre d'autres substances sans provoquer de modifications chimiques.

Stérols : les stérols végétaux ou phytostérols sont naturellement présents dans les plantes et en petite quantité dans les huiles végétales.

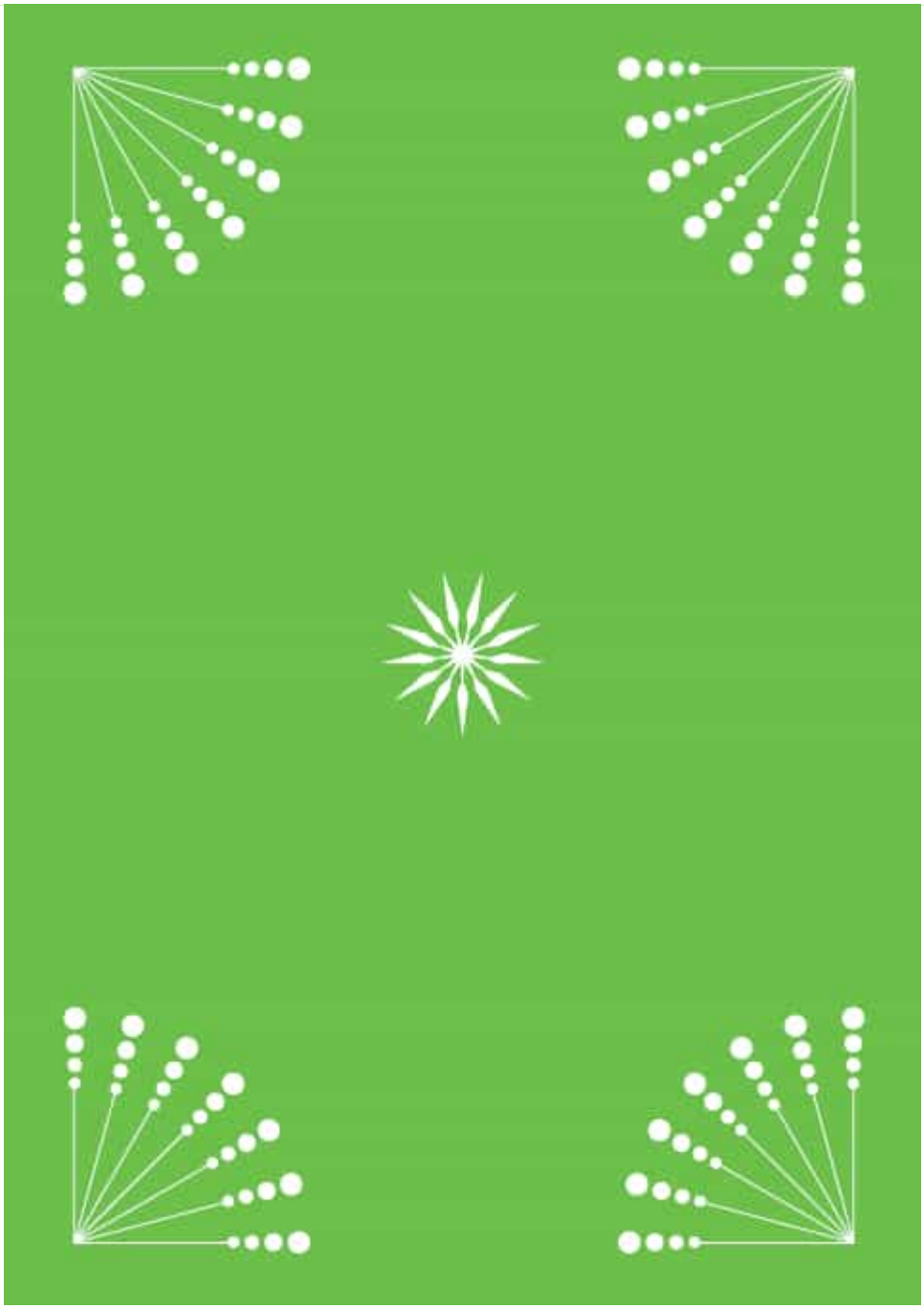
Sylphide : dérivé du mot « sylphe » qui, dans la mythologie germanique, était un génie féminin ailé vivant dans les airs ou un elfe dans les croyances gauloises.

Tanins : molécules de la famille des polyphénols produites par plusieurs parties de plantes (racines, écorce, feuilles…) pour protéger le végétal contre l'attaque de parasites. Présents dans le vin, ils donnent une sensation d'astringence. Utilisés dans le tannage des peaux qu'ils rendent imputrescibles, les tanins ont la capacité de resserrer les tissus (action anti-inflammatoire, antidiarrhéique, cicatrisante…).

Thiazolinones : elles regroupent 2 composés (méthylchloroisothiazolinone et méthylisothiazolinone) utilisés en industrie pour éviter les parabens. Elles sont désignées comme fortement allergènes.

Valvules veineuses : sortes de clapets qui empêchent le reflux de sang dans les veines.

NOTES



INDEX

Huiles végétales, beurres

Abricot
Prunus armeniaca, 21, 66, 72, 82, 118, 128

Amande douce
Prunus dulcis, 14, 19, 20, 51, 74, 118, 126, 144, 148, 150

Argan, 19, 20, 52, 118, 131

Avocat
Persea gratissima, 15, 19, 20, 84, 92, 118, 131, 135

Bourrache
Borago officinalis, 17, 19, 20, 65, 83, 92, 118, 131

Cacao
Theobroma cacao, 15, 16, 19, 20, 46, 51, 84, 118, 128, 131, 135, 138

Calophylle
Calophyllum inophyllum, 19, 20, 52, 58, 65, 68, 70, 85, 86

Cameline
Camelina sativa, 19, 20, 52, 54, 57, 74, 85, 86, 118

Carthame
Carthamus tinctorius, 19, 20, 52, 84, 86, 118

Chanvre
Cannabis sativa L., 17, 19, 20, 52, 57, 65, 72, 87, 92, 114, 118, 126, 131

Coco
Cocos nucifera, 15, 16, 19, 20, 46, 55, 56, 77, 109, 114, 117, 118, 119, 125, 126, 127, 130, 131, 135, 138, 139, 143, 144, 148, 150, 151, 152

Colza

Brassica napus, 17, 20, 118, 126

Germe de blé
Triticum vulgare, 19, 21, 52, 67, 91, 118

Jojoba
Simmondsia chinensis, 19, 21, 52, 72, 73, 82, 118, 127, 131, 136, 152

Karité
Butyrospermum parkii, 15, 19, 21, 46, 51, 52, 53, 55, 56, 85, 87, 114, 117, 118, 119, 125, 128, 131, 135, 138, 152

Lin
Linum usitatissimum, 17, 21, 52, 83, 163, 164

Macadamia
Macadamia integrifolia, 19, 21, 83, 118

Nigelle
Nigella sativa, 19, 21, 92

Noisette
Corylus avellana, 16, 19, 21, 51, 73, 89, 90, 119, 131, 136

Olive
Olea europaea, 16, 19, 21, 61, 62, 72, 74, 77, 114, 117, 119, 123, 126, 127, 161, 163, 164, 165, 166

Onagre
Oenothera biennis, 17, 19, 21, 54, 65, 83, 91, 119

Palme
Elaeis guineensis, 16, 19, 22, 77, 112, 164, 165, 166

Ricin
Ricinus communis, 19, 22, 103, 108, 114, 119, 126, 131, 135

Rose musquée
Rosa rubiginosa, 19, 51, 67, 68, 90, 92, 119

Sésame
Sesamum indicum, 19, 22, 74, 87, 119, 144, 148

Tournesol
Helianthus annuus, 17, 22, 119, 164

Macérations huileuses

Achillée millefeuille
Achillea millefolium, 27, 57

Armoise
Artemisia vulgaris, 27

Arnica
Arnica montana, 27, 58, 70

Aubépine
Crataegus monogyna, 27

Bardane
Arctium lappa, 27, 89

Bouillon-blanc
Verbascum thapsus, 27, 60

Calendula
Calendula officinalis, 27, 51, 53, 54, 56, 57, 66, 68, 72, 90, 118, 125

Carotte
Daucus carota, 22, 118, 126

Consoude
Symphitum officinale, 27, 58

Fragon
Ruscus aculeatus, 27

Genévrier
Juniperus communis, 27, 90

Gingembre
Zingiber officinalis, 27

Hélichryse
Helichrysum italicum, 27, 70, 87

Laurier noble
Laurus nobilis, 28, 57

Lavande fine
Lavandula angustifolia, 28, 53, 54, 57, 59

Millepertuis
Hypericum perforatum, 22, 25, 28, 53, 68, 69, 119
Pâquerette
Bellis perennis, 25, 65, 82, 83, 92, 119
Peuplier
Populus spp, 28
Plantain lancéolé
Plantago lanceolata, 28, 53, 54
Reine-des-prés
Filipendula ulmaria, 28, 58
Romarin
Rosmarinus officinalis, 28, 56, 57, 66, 91
Rose
Rosa spp, 28, 65, 87, 119
Sauge
Salvia officinalis, 28, 90
Thym
Thymus vulgaris, 59

Hydrolats

Bleuet
Centaurea cyanus, 31
Camomille matricaire
Matricaria recutita, 31
Camomille romaine
Chamaemelum nobile, 31, 135, 153
Carotte
Daucus carota, 28
Cèdre de l'Atlas
Cedrus atlantica, 28
Ciste
Cistus ladaniferus, 31, 91

Cyprès
Cupressus sempervirens, 31
Fleur d'oranger
Citrus aurantium, 31
Genévrier
Juniperus communis, 31, 90
Hamamélis
Hamamelis virginiana, 131, 135, 148, 153
Hélichryse italienne
Helichrysum italicum, 31, 86
Laurier
Laurus nobilis, 90, 138
Lavande
Lavandula vera, 28, 31, 131, 132, 136, 148, 153
Menthe
Mentha piperita, 28, 31, 145, 148, 153
Ortie
Urtica dioica, 31, 89, 131, 132, 137
Pamplemousse
Citrus paradisi, 90
Romarin
Rosmarinus officinalis, 31, 83, 92, 131, 132, 137, 138
Romarin à verbénone
Rosmarinus officinalis CT verbénone, 90
Rose
Rosa damascena, 31, 82, 84, 92, 131, 138
Sarriette
Satureja montana, 31
Sauge
Salvia officinalis, 32, 83, 89, 91, 131, 137, 148
Tea tree
Melaleuca alternifolia, 32, 89, 148

Thym
Thymus vulg. linalol, 32, 59

Tilleul
Tilia vulgaris, 32, 84, 131, 138

Ylang-ylang
Cananga odorata, 28, 32, 83

Huiles essentielles

Angélique
Angelica archangelica, 29, 36

Anis vert
Pimpinella anisum, 142, 145

Basilic tropical
Ocimum basilicum var. basilicum, 187

Bergamote
Citrus bergamia, 33, 36, 174

Bois de Hô
Cinnamomum camphora CT linalol, 55, 57, 115, 125, 131, 132, 135

Bois de rose
Aniba rosaedora, 63, 65, 131, 135

Cade
Juniperus oxycedrus, 55, 131, 137

Camomille matricaire
Matricaria recutita, 132, 138

Camomille romaine
Chamaemelum nobile, 52, 67, 74, 132, 138, 173

Cannelle
Cinnamomum zeylanicum, 36, 173

Carotte
Daucus carota, 52, 65, 68, 82

Cèdre de l'Atlas

Cedrus atlantica, 115, 147, 150, 151, 173

Ciste ladanifère
Cistus ladaniferus, 52, 67, 68, 74, 86, 144, 147, 151, 153

Citron
Citrus limonum, 115, 128, 137, 142, 143, 145, 170, 174, 182, 183, 186, 188

Citronnelle
Cymbopogon winterianus Jowitt, 63, 128

Clémentine
Citrus clementina, 36

Combava
Citrus hystrix, 36

Cyprès toujours vert
Cupressus sempervirens, 59, 60, 70, 71, 87

Encens oliban
Boswellia carterii, 91, 174

Eucalyptus commun
Eucalyptus globulus, 59, 60

Eucalyptus citronné
Eucalyptus citriodora, 57, 58

Eucalyptus radié
Eucalyptus radiata, 173

Gaulthérie couchée
Gaultheria procumbens, 57, 58

Genévrier
Juniperus communis, 131

Géranium rosat
Pelargonium graveolens, 52, 63, 65, 73, 82, 87, 90, 91, 115, 131, 132, 135, 137, 147, 151

Gingembre
Zingiber officinalis, 115, 128

Girofle

Syzygium aromaticum, 36, 115, 139, 145, 173

Hélichryse
Helichrysum italicum, 71, 86

Inule odorante
Inula graveolens, 60

Khella
Ammi visnaga, 36

Laurier
Laurus nobilis, 90, 131, 132, 135

Lavande aspic
Lavandula spica, 36, 53, 54, 68

Lavande fine
Lavandula angustifolia, 24, 56, 63, 67, 68, 82, 85, 87, 89, 125, 131, 132, 137, 138, 147, 150, 151, 173, 174, 184

Lavandin
Lavandula x hybrida, 115, 128, 170, 185

Lentisque pistachier
Pistacia lentiscus, 70, 71

Litsée citronnée
Litsea cubeba, 115, 125

Mandarine
Citrus reticulata Blanco, 173

Marjolaine
Origanum majorana, 63, 173

Menthe
Mentha piperita, 36, 56, 63, 68, 70, 83, 115, 128, 132, 139, 142, 144, 147, 150, 151, 153, 174, 177, 185, 187

Millepertuis
Hypericum perforatum, 36

Muscade
Myristica fragrans, 115, 174

Myrrhe

Commiphora myrrha, 52, 85

Myrte vert
Myrtus communis L. cineoliferum, 60, 90

Niaouli
Melaleuca quinquenervia viridiflora, 60

Orange douce
Citrus sinensis, 115, 125, 132, 135, 173, 174, 180, 184

Origan
Origanum, 36

Palmarosa
Cymbopogon Martinii, 55, 90, 131, 137, 147, 150, 151, 153, 174

Pamplemousse
Citrus paradisi, 33, 36, 115, 132, 170, 188

Patchouli
Pogostemon cablin, 65, 74, 83, 86, 115, 174

Petit grain bigarade
Citrus aurantium ssp aurantium, 34, 63, 66, 125, 131, 151, 153, 173, 174

Pin sylvestre
Pinus sylvestris, 57, 58, 59, 60, 173, 177, 185

Ravintsara
Cinnamomum camphora cineoliferum, 59, 60, 63

Romarin à camphre
Rosmarinus officinalis L. camphoriferum, 57, 58

Romarin à cinéole
Rosmarinus officinalis cineoliferum, 59, 60

Romarin à verbénone
Rosmarinus officinalis CT verbénone, 36

Rose
Rosa damascena, 131

Santal
Santalum album, 85, 115, 152

Sauge
Salvia officinalis, 36

Sauge sclarée
Salvia sclarea, 57, 131, 139, 144, 145, 147, 151, 153

Tagète
Tagetes minuta L., 36

Tea tree
Melaleuca alternifolia, 24, 68, 89, 131, 137, 139, 142, 143, 147, 151, 152, 153, 174, 177, 179, 184

Thym à thymol
Thymus vulgaris CT thymol, 36

Vétiver
Vetiveria zizanoides, 57, 115, 151

Ylang-ylang
Cananga odorata, 55, 67, 74, 83, 115, 135, 138, 147, 152, 174

Fleurs de Bach

Aigremoine
Agrimony, 42, 68, 69, 72, 125

Centaurée
Centaury, 42, 65, 66, 82, 83, 84, 85, 91, 92

Charme
Hornbeam, 42, 65, 66, 70, 71, 73, 74, 82, 83, 84, 85, 91, 92, 128, 145, 146

Chèvrefeuille
Honeysuckle, 42, 67, 73, 74, 91, 92

Chicorée
Chicory, 42, 68, 69, 70, 71, 82, 83, 135, 136

Clématite
Clematis, 42, 70, 71, 135, 136, 145, 146

Églantier
Wild rose, 43, 65, 66

Étoile de Bethléem
Star of Bethlehem, 43, 67, 89, 90, 91, 92, 126, 127

Hêtre
Beech, 43, 125

Houx
Holly, 43, 68, 69, 72, 86, 87, 89, 90

Noyer
Walnut, 43, 70, 71, 72, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 125, 128, 135, 136, 137, 145, 146, 153, 154

Olivier
Olive, 44, 70, 71, 84, 85, 91, 92, 128, 135, 136, 145, 146

Orme
Elm, 44, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 82, 83, 86, 87, 88, 125, 135, 136

Pommier sauvage
Crab apple, 41, 44, 65, 66, 67, 72, 89, 90, 126, 127, 137, 145, 146, 153, 154

Saule
Willow, 44, 70, 71, 137

Verveine officinale
Vervain, 44, 68, 69, 72, 86, 87, 88, 89, 90, 125, 146

Poudres de plantes

Amla
Emblica officinalis, 102, 103, 131, 135, 138

Bardane
Arctium lappa, 103, 131, 137

Camomille matricaire
Matricaria recutita, 103

Guimauve
Althaea officinalis, 104, 131, 135, 138

Hibiscus

Hibiscus sabdariffa, 104, 131

Orange amère
Citrus aurantium var. amara, 105, 138

Ortie
Urtica dioica, 105, 131, 136

Romarin
Rosmarinus officinalis, 105, 131, 137

Rose
Rosa damascena, 106

Sauge
Salvia officinalis, 106, 131

Shikakaï
Acacia concinna, 106, 131, 135, 138

Urucum
Bixa orellana, 74, 82, 114, 125

Autres ingrédients

Acide citrique, 170, 178, 188, 189

Aloe vera (gel)
Aloe barbadensis, 36, 37, 38, 39, 52, 69, 75, 79, 82, 86, 90, 145, 148, 153

Amidon de maïs, 148, 150, 151, 177

Argile, 97, 98, 100, 101, 161

Argile blanche, 126, 136, 142, 143, 144, 148, 150, 174

Argile jaune, 99

Argile rose, 99

Argile rouge, 99

Argile verte, 99, 114

Arrow-root, 148, 150, 151

Benjoin
Styrax tonkinensis, 84, 85, 174

Bicarbonate de soude, 142, 143, 144, 148, 150, 151, 152, 153, 159, 160, 162, 174, 175, 176, 178, 182, 185, 187

Carbonate de calcium, 101, 142, 144, 160, 161

Cendre, 158, 159, 179

Cire d'abeille, 46, 47, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 64, 76, 78, 79, 82, 84, 86, 89, 91, 127, 148, 149, 151, 152

Cristaux de soude, 161, 162, 178, 179, 182, 185, 186, 187

Fécule de pomme de terre, 101

Glycérine, 111, 145, 172, 183, 186

Percarbonate de soude, 167, 168, 178, 181

Savon de Marseille, 146, 165, 166, 181, 182, 185, 186

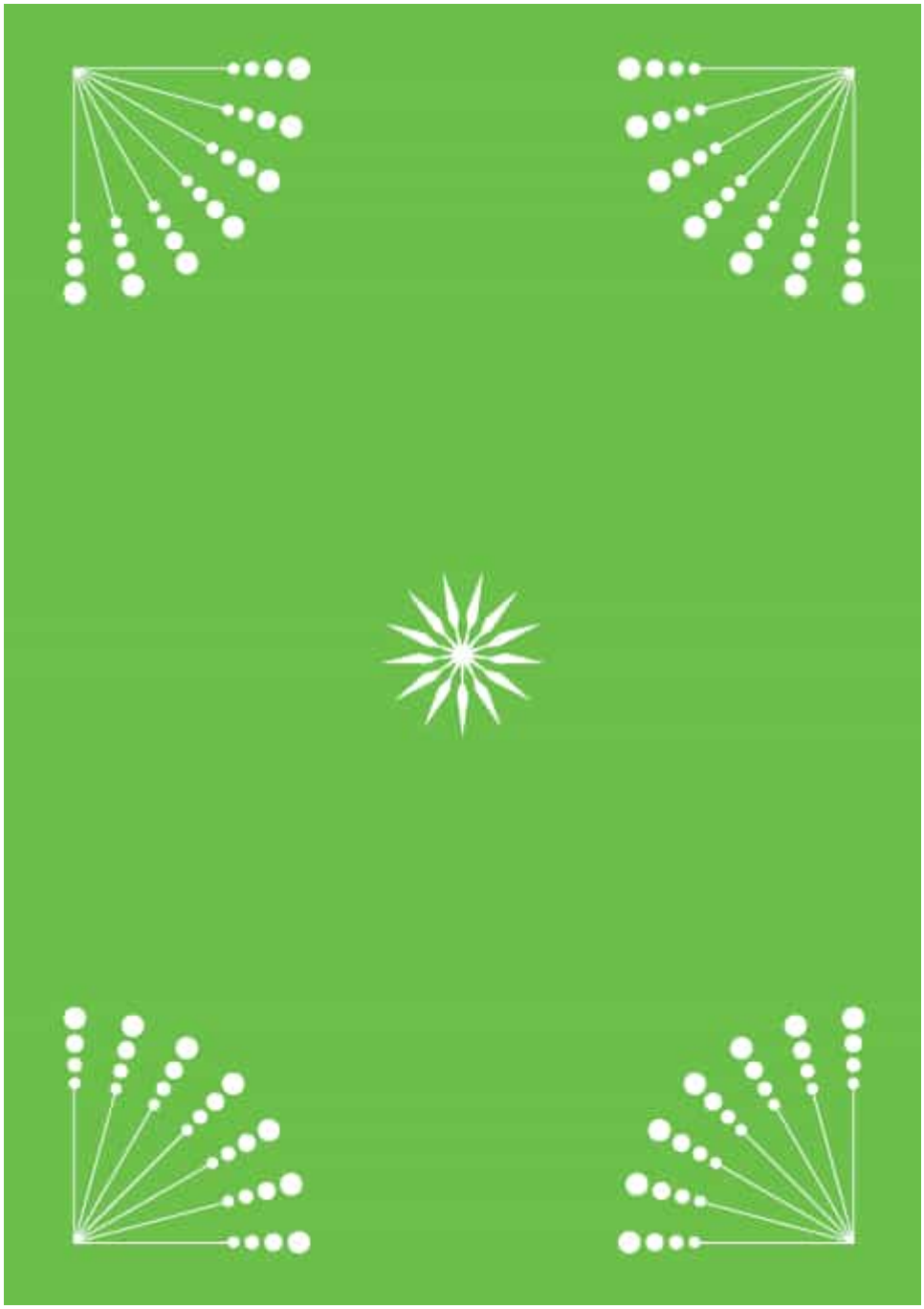
Savon noir, 161, 162, 163, 164, 174, 175, 185, 188, 189

SCI, 109, 110, 130, 134, 135, 135, 138, 178, 186

Soude (caustique), 95, 96, 111, 112, 113, 114, 115, 120, 122, 125, 126, 127

Terre de Sommières, 169, 170, 175, 189

Vinaigre blanc, 157, 158, 161, 162, 171, 176, 177, 183, 188



BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages de référence

- Bach Edward, *La Guérison par les fleurs,* Le Courrier du livre, 1994.
- Bernard Christophe, *Les Recettes secrètes de mon herbaliste,* La Source vive, 2015.
- Bosson Lydia, *Hydrolathérapie – Guérir avec les eaux subtiles des plantes,* Éditions Amyris, 2015.
- Chavanne Philippe, *200 remèdes à l'argile,* First, 2011.
- Faucon Michel, *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale,* Sang de la terre, 2012.
- Moro Buronzo Alessandra, *Le bicarbonate de soude, c'est parti !,* Éditions Jouvence, 2017.
- Naissant Céline, *200 remèdes à l'huile d'olive,* First, 2012.
- Orozco Ricardo, *Fleurs de Bach : savoir les utiliser en applications locales,* Éditions Médicis, 2005.
- Orozco Ricardo, *Fleurs de Bach – Schéma transpersonnel et applications locales,* Éditions Médicis, 2019.
- Orozco Ricardo, *Les Fleurs de Bach : comment différencier et associer les élixirs floraux,* Éditions Médicis, 2019.

Mémoires et thèses

- Haderbache Latifa, *La cire d'abeille – Contrôle de qualité et détection des fraudes* (*Cas particulier des paraffines*), université de Boumerdès, Algérie, 2004.
- Hernot François, *L'argile, son utilisation à l'officine,* université d'Angers, 2016.
- Michayewicz Natacha, *L'Aloe vera, plante médicinale traditionnellement et largement utilisée depuis des millénaires,*

aux nombreuses propriétés thérapeutiques. Plante miracle ?, université de Lorraine, 2013.
- Soultani Samia, *Synthèse enzymatique d'esters de fructose et d'acide gras : Cinétique, purification et caractérisation des propriétés tensioactives,* Institut national polytechnique de Lorraine, 2001.

Sites intéressants

- *Althéa Provence,* site de Christophe Bernard (herbaliste) avec fiches de plantes médicinales, dossiers santé et recettes de soins www.altheaprovence.com
- *Apis cera,* site de vente de bougies et savons et blog sur l'apiculture et le monde de l'abeille https://apiscera.com
- *Aroma'Tips,* site d'Aurélie Valtat, aromathérapeute et passionnée de botanique, blog de recettes naturelles de cosmétiques, de cuisine, de soins et de ménage www.aromatips.be
- *Aroma-zone,* site d'informations et de vente de matériel pour la confection de cosmétiques naturels www.aroma-zone.com
- *CNESST,* commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail avec des répertoires toxicologiques https://reptox.cnesst.gouv.qc.ca
- *Du bourgeon à la fleur,* site de Valérie Catala pour prendre soin de soi avec la nature (les plantes, les élixirs floraux et la gemmothérapie) www.dubourgeonalafleur.com
- *Encyclo-écolo,* site de synthèses et définitions sur le développement durable www.encyclo-ecolo.com
- *Futura-sciences,* média de décryptage de l'actualité et du savoir scientifiques www.futura-sciences.com
- *Gratteron et chaussons,* site de Mélanie Dupuis et Ivan Olivier, passionnés de nature, blogs d'informations et recettes à base de plantes médicinales www.gratteronetchaussons.fr
- *Mes recettes naturelles,* blog de partage de recettes naturelles de Caroline (herbaliste) https://mesrecettesnaturelles.com/

- *Savons, potions* & Cie, site de vente de savons naturels et shampooings solides de Maguy Pavan (herbaliste) www.savonspotionsetcie.com

www.editions-jouvence.com